

## **Глава 13. Богданов Вячеслав Борисович**

С детства такое понятие, как «папа», было мне не знакомо. Конечно, я знала, что существуют отцы — у кого-то, не у меня. Я не называла своего папу папой, у меня просто отсутствовала взаимосвязь: «этот человек» равно «эта функция». Никогда не произносила вслух слово «папа» и старалась избегать его в общении с отцом, даже когда у меня самой появились дети. Рядом существовал какой-то человек, у которого есть имя, а кем он мне приходится, я не понимала.

Взросление ребенка происходит на основе тех ценностей, которые присутствуют в его семье, и того опыта, который семья передает ребенку. Ярче всего это заметно на примере обучения языкам. На момент рождения никто из нас вообще никакого языка не знает. Мы учим, чувствуем и понимаем тот язык, на котором с нами разговаривают в семье, и адаптируем его под себя. Мой «язык воспитания» всегда был: «мама хорошая, идеальная, а папа — потюремщик, мусор». Я росла с твердым убеждением, что у меня безусловно хороший дед, неплохой дядя, но папы как такового нет. К тому моменту, когда папа как физически живой человек появился, время было упущено. Да, мама попыталась построить отношения с отцом и познакомить меня с ним, однако до четырех лет в моем лексиконе не было слова «папа», я знала только «мама», поэтому и выстраивала отношения с мамой, дедом и бабушкой. А папа был фигурой, которую невозможно вписать в сложившуюся систему.

Безусловно, ситуации бывают разные, но если женщина или мужчина вынуждены в одиночку растить ребенка, разговаривать с ним, учить его жизни, очень важно второго значимого взрослого ни в коем случае не предавать анафеме. Запомните: НЕЛЬЗЯ маме говорить плохо о папе, а папе о маме. В противном случае у ребенка не будет уверенного продвижения в жизни, не будет соединения двух частей: мама и папа, мужское и женское, инь и ян. Фактически они будут присутствовать, а в голове не сложатся, и в жизни всё пойдет не так.

Это «не так», когда я начала отражать действительность и научилась интерпретировать слово «папа», проявилось у меня в заболевании кожи. Я видела одно, чувствовала другое, а говорили мне третье. Такая нестыковка транслировала, что в моем рождении участвовало двое, но один из них — хороший, а другой — плохой. От этого мне становилось непонятно, почему мама хочет жить с плохим человеком. Я всегда боялась за маму: раз отец нехороший, значит, он может сделать что-то плохое маме, а потом и мне.

Моя личность во всех конфликтах, возникающих между мамой и папой, всегда ратовала за разъединение. К примеру, я считала, что чем быстрее мы съедем от отца к себе, тем для меня будет лучше. Я искренне радовалась, когда мамина первая попытка жить с папой, да и последующие тоже, не увенчались успехом. Втайне ликовала, что вернулась в привычную среду. Да, токсичную, но безопасную. В ней моей маме ничего не угрожает, и мне здесь спокойно. Меня кормят, поют, одевают. Конечно, тепла в отношениях нет, но это естественно, и я могу с этим справиться. А вот папа до определенного момента был мне недоступен.

О папе я впервые заговорила в двадцать три года, когда начала в терапии с психологом глубоко исследовать тему отца. Тогда я осознала, что его личность вызывает во мне страх и напряжение, лишь потому что я не понимаю, кто этот человек и почему мама с ним

выстраивает диалог. До терапии я не осознавала своего отношения к отцу. Знала лишь отрицательные установки, заложенные мне в голову, а своего мнения не сформировала. Мое отношение к папе сложилось уже после его смерти.

Мы долго работали с психологом, разбирали, обижал ли меня отец когда-нибудь. Я признала, что: «Да, обижал, но только в ответ на мои действия. Когда я выкинула его вещи, он в состоянии аффекта накинулся на меня». Это было опасно? Конечно. Но кто его спровоцировал на такое поведение? Почему он так себя повел? Всё потому, что папа тоже не понимал, как выстраивать взаимоотношения с подростком, которого называют его дочерью, а в действительности это существо ею не является. Это агрессор, который ждет, когда дяденька ошибется, чтобы подтвердить окружающим: «Смотрите, вы были правы, он плохой».

Из-за моей убежденности, что с папой что-то не так, я атаковала, а папа в ответ своими действиями это только подтверждал. Мое мнение об отце спровоцировало во мне ничем не обоснованный страх за маму, когда она к нему ходила, а потом категоричное нежелание показывать ему внуков. Мой страх не давал возможности анализировать наши с ним взаимоотношения.

С психологом я разобрала, что папа как мог помогал мне финансово. За что я ему очень благодарна. Терапия помогла мне поговорить с мамой, и она рассказала историю их отношений. Мама познакомилась с отцом на дискотеке. Он был старше на пять лет: ей тогда было тридцать один, а папе — тридцать шесть. В этом возрасте маминого категориального аппарата не хватило на то, чтобы понять, что папа не волшебник, а только прикидывается им. Это не с папой плохо, а с маминым критическим мышлением. Папа был тем, кем он был, а мама доверилась ему и с распластанными объятиями зашла в эмоцию, не отследив действительности. С таким же успехом можно было утверждать, что, конечно, папа не волшебный персонаж, но и мама — глупая женщина. Вот только про маминую глупость и отсутствие аналитического мышления никто мне не говорил. Поэтому такая однобокость фактов сформировала во мне уверенность в святости и непорочности мамы и демонизацию отца.

Мое видение ситуации поменялось, когда мама рассказала о своей беременности. О том, что она оставила ребенка из жалости к моему отцу. Папа умолял и обещал золотые горы, но потом что-то пошло не так, и вместо золотых гор мама обрела одиночество и финансовую яму. В то время маме надо было оградить меня от напряжения бабушки и ее мнения по поводу моего отца. Маме всеми действиями демонстрировали, что выбор был неудачным, а ей нечего было возразить.

Нельзя при ребенке плохо говорить про одного из родителей. Маме всего лишь надо было сказать: «Какой бы ни был отец, она его дочь, а я ее мать, и это мой выбор». Но мама предпочитала не перечить бабушке, она соглашалась с мнением родителей, потому что от них зависела ее бытовая выгода и спокойствие. Она не разграничивала мое с ними взаимодействие, а находилась в молчаливом принятии происходящего.

Очевидно, мама не понимала последствий таких рассуждений, хотя по образованию была педагогом. В педагогике, как и в психологии, есть понятие «устойчивые идеалы», которые нежелательно подвергать критике. Мама и папа как раз являются такими устойчивыми идеалами для ребенка. У меня же сформировался только один устойчивый идеал, и в

определенной степени это было выгодно для мамы. Она сделала всё, что могла, чтобы я выросла и получила образование. Папа, по сути, не сделал ничего, кроме того, что подарил ей свое семя.

Мой путь к принятию отца сформировал во мне понимание, кто я. Я пошла в психологию только благодаря тому, что обратилась за консультацией и поняла, что мне интересна эта профессия. Получается, практически не зная свою дочь и фактически не участвуя в процессе воспитания, папа на расстоянии создал для меня более крепкую платформу, чем мама за всю жизнь, проведенную рядом. Мама создала во мне лишь базис правильности. Папа из-за отсутствия в моей жизни создал модель участия, которую невозможно ни пощупать, ни посчитать. Но благодаря ему я стала психологом и смогла выстроить границы с мамой.

Я поняла, что чаша весов всегда находится в равновесии: сколько теневой части есть в папе, столько же ее и в маме; сколько честности и доброты есть в папе, столько же и в маме. Подобное притягивается к подобному, и если папа отвратительный и девиантный, то это значит, что «хорошая» и «положительная» мама просто не признаёт свою тень. Папа жил со своей тенью и не показывал свои лучшие качества. Он был доволен всем, но окружающие им были недовольны. А мама со своими лучшими качествами жила для социума и своих теней не признавала. Ее тенью была агрессия, недовольство окружающими и собой.

Мне нужно было сделать выбор: либо я недовольна собой и окружающими, зато окружающим я удобна, поэтому копирую маминую модель жизни, либо я довольна собой — и тогда недовольны мною окружающие. Я выбрала второй вариант. Но тогда я не меняю под себя социум, а меняюсь сама — и мои отношения с окружающими тоже видоизменяются.

И что я получила вместе с этим выбором? Что моя кожа нормализовалась — это заслуга психотерапии и моего выбора прежде всего быть довольной собой, уважать себя.

Еще раз подчеркну: все психосоматические заболевания (если у вас есть какие-либо физические недуги, связанные с внутренними органами, проверьте их по таблице Луизы Хей в Приложении 2) — это непринятие в психике кого-то из родителей или своих позиций. Принятие папы создало во мне определенный фундамент, который позволил перенести внешнюю опору с мужа и начать полагаться на себя. Понять, что благословение мамы больше не является основной составляющей, а позиция «я хорошая дочь» — не критерий успешности.

Я и так хороший человек. Я хочу быть здоровой и сама собою выбираемой. Если мне придется выбирать между собой и ролью хорошей дочери, я выберу себя. Моя мама долго была в этом статусе «хорошей дочери, которая СЛОВА ГРУБОГО МАТЕРИ СВОЕЙ НЕ ГОВОРИЛА», но он не принес ей счастья ни при взращивании ребенка, который был проблемный и страдал от кожных заболеваний всё детство, ни при уже взрослом ребенке, который, как считает мама, вырос неблагодарным.

И этот ребенок Я.