

ФОРМИРОВАНИЕ МУЖЕСТВЕННОСТИ И ЖЕНСТВЕННОСТИ В УСЛОВИЯХ СОЗАВИСИМОСТИ

Роль детско-родительских отношений и
гендерные различия

Анастасия Новгородова
клинический психолог

ЧТО ТАКОЕ СОЗАВИСИМОСТЬ В КОНТЕКСТЕ СЕМЬИ?

- Семейная система, где один человек (часто родитель) жертвует собой ради другого (алкоголик, трудоголик, больной).
- Правила: «Не чувствуй», «Не доверяй», «Не говори о проблемах».
- Ребенок растет не как личность, а как «функция» (спасатель, клоун, герой).



ОБЩИЕ ИСКАЖЕНИЯ ДЛЯ ОБОИХ ПОЛОВ



В созависимой семье ребенок теряет идентичность:

- Стыд вместо самооценки.
- Гиперответственность или полная безответственность.
- Слияние с родителем (нет границ «Я — Другой»).

ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЙ «МАТЬ — СЫН» (ФОРМИРОВАНИЕ ПСЕВДОМУЖЕСТВЕННОСТИ)

Ключевая роль: Мать-жертва.

- Эмоциональный инцест: Сын становится «маленьким мужем» (утешает, решает проблемы матери).

Результат:

- Внешне — гиперконтроль, холодность.
- Внутри — зависимость от женской похвалы.
- Склонность к спасательству и избеганию чувств.



РАЗНИЦА: ФОРМИРОВАНИЕ ЖЕНСТВЕННОСТИ У ДОЧЕРИ

Сценарий 1 (Повторение):

- Дочь наблюдает мать-жертву → учится терпеть, угождать, брать вину на себя.
- Формула: «Любить = страдать».
- Итог: Запрет на силу и агрессию (как на «немужественные» качества).

Сценарий 2 (Бунт):

- Отказ от женственности («Я не буду такой, как мать»).
- Маскулинное поведение: контроль, отсутствие мягкости.



РОЛЬ ОТЦА В СОЗАВИСИМОЙ СЕМЬЕ (ИЛИ ЕГО ОТСУТСТВИЕ)

- Если отец токсичен (алкоголик, тиран):
- У сына: идентификация с агрессором или полный отказ от мужской роли.
- У дочери: выбор таких же мужчин (компульсивное повторение).
- Если отец пассивен (подчинен матери):
- У сына: тревога перед авторитетами.
- У дочери: презрение к мужчинам или поиск сверх-сильного партнера.



ГЛАВНАЯ РАЗНИЦА В ФОРМИРОВАНИИ (ТАБЛИЦА)

Параметр	Мальчик (риск)	Девочка (риск)
Границы	Гиперконтроль или полное нарушение чужих границ	Полное отсутствие своих границ
Чувства	Запрет на страх/печаль. Разрешены гнев или отключение.	Запрет на гнев. Разрешены жалость и вина.
Самооценка	Через достижения («Я полезен матери»)	Через услужение («Меня любят, если я нужна»)
Сценарий	Спасатель женщин	Жертва мужчин

КАК ВЫГЛЯДИТ ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ?

Мужчина:

- Алексемия (не понимает своих чувств).
- Вступает в брак с женщиной, похожей на мать (чтобы ее «переспасать»).

Женщина:

- Терпит унижения, боится одиночества.
- Ведет быт, но не умеет получать удовольствие от своего тела.



ПУТЬ ИСЦЕЛЕНИЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

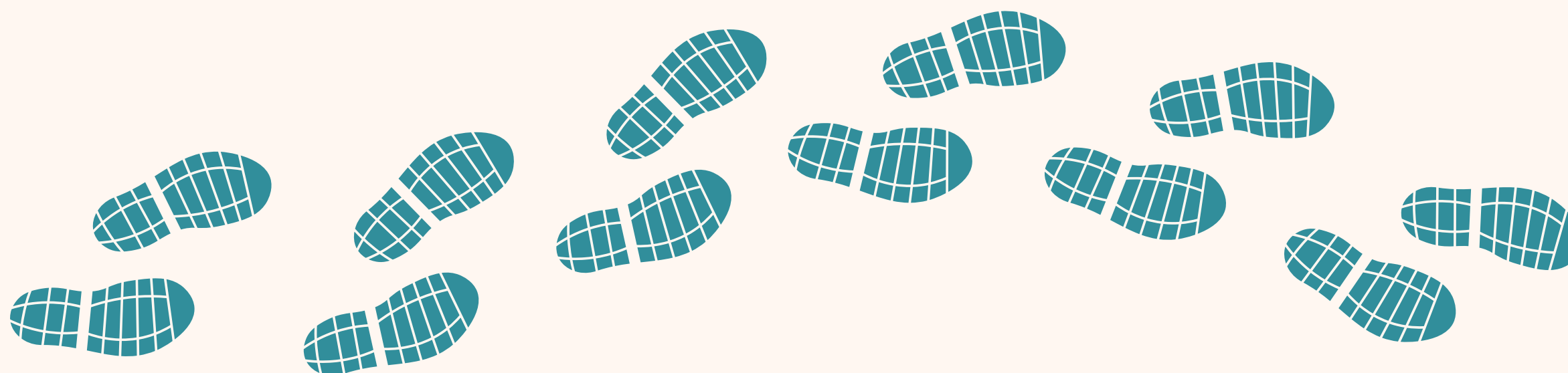
1. Сепарация: Отделить свои желания от желаний родителя.
2. Разрешение на чувства: Мужчинам — плакать, женщинам — злиться.
3. Новый образ: Мужественность = ответственность + забота о себе (а не о всех). Женственность = принятие помощи + удовольствие (а не жертва).



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГРУППЫ

«Чьи это ноги?»

- Вспомните 3 убеждения о мужественности/женственности из вашей семьи.
- Напротив каждого напишите: «Это мое / Это мамино / Это папино».
- Обсуждение: Что из этого вы выбираете оставить сегодня?



ВОПРОСЫ И ПОДДЕРЖКА

«Вы не обязаны повторять сценарий. Здоровые мужественность и женственность — это про свободу быть собой, а не про роль в чужом спектакле».

созависимость стирает полюса, делая мужчин гипертрофированно «сильными» (на самом деле — замороженными), а женщин — гипер-«заботливыми» (на самом деле — истощенными). Исцеление возвращает гибкость.

ТОКСИЧНЫЕ РОДИТЕЛЬСКИЕ ПОСЛАНИЯ (ВЕРБАЛИЗАЦИИ)

Ребенок усваивает их как «истину» о мужественности/женственности.

Для мальчика:

- «Мужчины не плачут» → Следствие: запрет на эмпатию к себе.
- «Ты — защитник матери» → Следствие: страх близости (чужую женщину нужно спасать, а не любить).
- «Будь сильным, не доставляй хлопот» → Следствие: одиночество в стрессе.

Для девочки:

- «Будь удобной, не злись» → Следствие: пассивная агрессия или психосоматика.
- «Если ты будешь успешной, мужики испугаются» → Следствие: саботаж карьеры.
- «Ты должна пожалеть папу/маму» → Следствие: выбор проблемных партнеров.

ФЕНОМЕН «ОТЕЦ-НЕВИДИМКА» И ЕГО ГЕНДЕРНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Физически есть, эмоционально отсутствует.

- Для сына: Нет модели, как быть мужчиной без роли «жертва/агрессор». Стыд за свое тело, неловкость в мужской компании.
- Для дочери: Фантазия о «Волшебном отце» → поиск партнера, который ее «вытащит». Неумение получать одобрение от мужчин без сексуальной подоплеки.



РАЗНИЦА В ФОРМИРОВАНИИ ЧУВСТВА ВИНЫ И СТЫДА

	Мальчики	Девочки
Вина	За то, что не сделал (не защитил мать, недостаточно заработал)	За то, что есть (заняла место, имею желания)
Стыд	За слабость (слезы, страх, болезнь)	За свое тело (оно провоцирует, оно несовершенно)
Реакция	Уход в зависимости (игры, алкоголь, работа)	Орторексия, стремление к навязчивому здоровому питанию, РПП, молчаливое терпение

КАК ИГРАЮТСЯ РОЛИ «СПАСАТЕЛЬ — ЖЕРТВА — ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ» (ТРЕУГОЛЬНИК КАРПМАНА)

В созависимой семье это единственный способ «быть мужчиной или женщиной»

- Сын: Обязательно Спасатель (мать) → в браке Преследователь (тиран) или снова Спасатель.
- Дочь: Жертва (с отцом-тираном) или Преследователь (с пассивным отцом) → в браке классическая Жертва.
- Исцеление: Выйти из треугольника в позицию «Взрослый наблюдатель».



УПРАЖНЕНИЕ «МОЙ ПЕРВЫЙ ГЕНДЕРНЫЙ УРОК»

Ведущий просит закрыть глаза и вспомнить:

1. Первый случай, когда мальчику сказали: «Ты ведешь себя как девочка» (или девочке — «как пацанка»).
2. Какое чувство возникло? (Стыд? Гордость? Страх?)
3. Кто это сказал и зачем?

Обсуждение: Этот момент часто становится точкой запрета на часть своей личности.

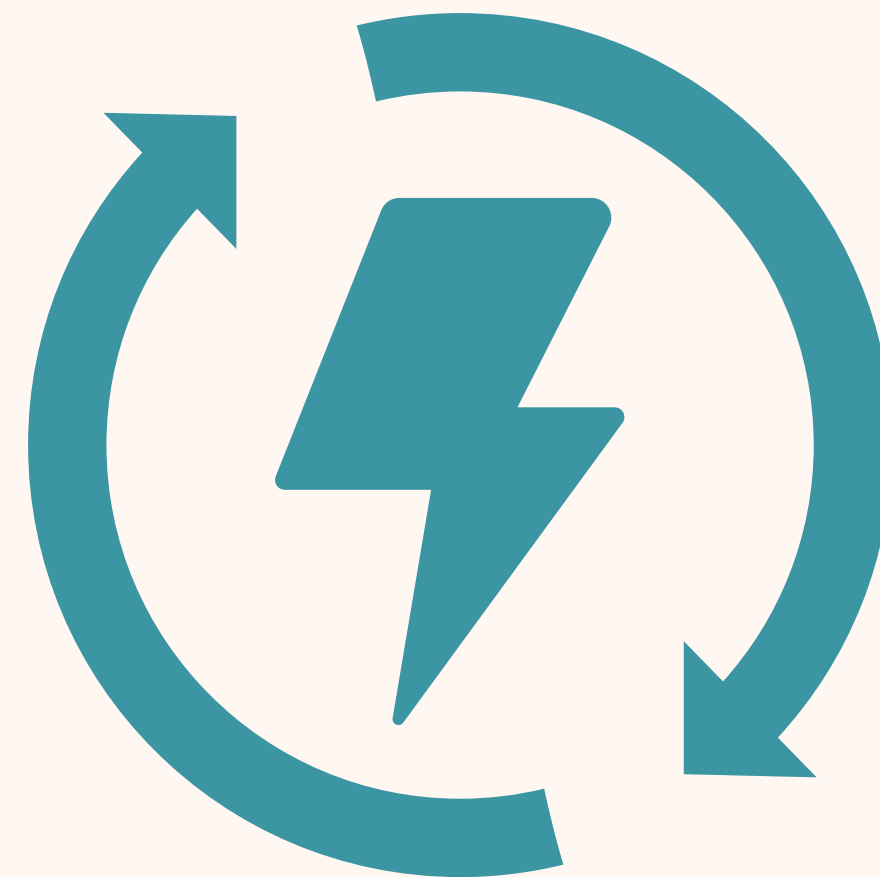


ОТЛИЧИЕ ЗДОРОВОГО ФОРМИРОВАНИЯ ОТ СОЗАВИСИМОГО (СРАВНЕНИЕ)

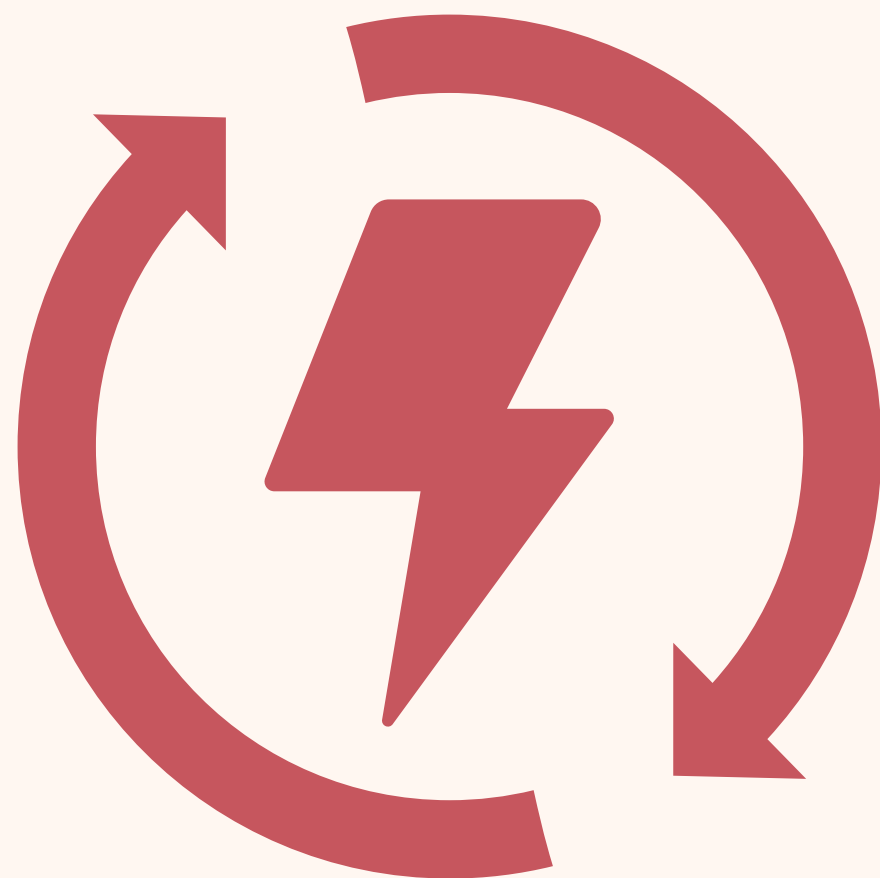
Сфера	Здоровая семья	Созависимая семья
Мужское	Учится просить о помощи	Стыдится слабости, изолируется
Женское	Умеет говорить «нет» и злиться	Угождает через «да, прости»
Границы	«Я — отдельно, ты — отдельно»	«Я — ради тебя» или «Ты — ради меня»
Сексуальность	Уважение к своему телу и телу ребенка	Стыд, гиперконтроль или растление границ

ШАГИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЛЯ МУЖЧИНЫ (АЛГОРИТМ)

1. Разрешить себе чувствовать страх (начать с малого: «Я боюсь, что мама расстроится»).
2. Отказаться от роли Спасателя (упражнение: «Это не моя ответственность» для взрослой женщины).
3. Присвоить агрессию (не бить, а говорить «я злюсь», ставить точки).



ШАГИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ (АЛГОРИТМ)



1. Научить себя тратить деньги на себя (ломает паттерн «я должна жертвовать»).
2. Практика «10 отказов» (в неделю говорить «нет» без объяснений).
3. Отделить свое тело от образа матери (новое платье, танец, спорт — не для кого-то, а для кайфа).
4. Перестать искать виноватых (переход от «он меня бросил» к «я выбрала не того»).



ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ — «ЕДИНСТВЕННЫЙ СЫН У ОДИНОКОЙ МАТЕРИ»

Риск: Синестезия ролей (сын = муж, брат, отец, ребенок одновременно).

У такого мужчины два сценария:

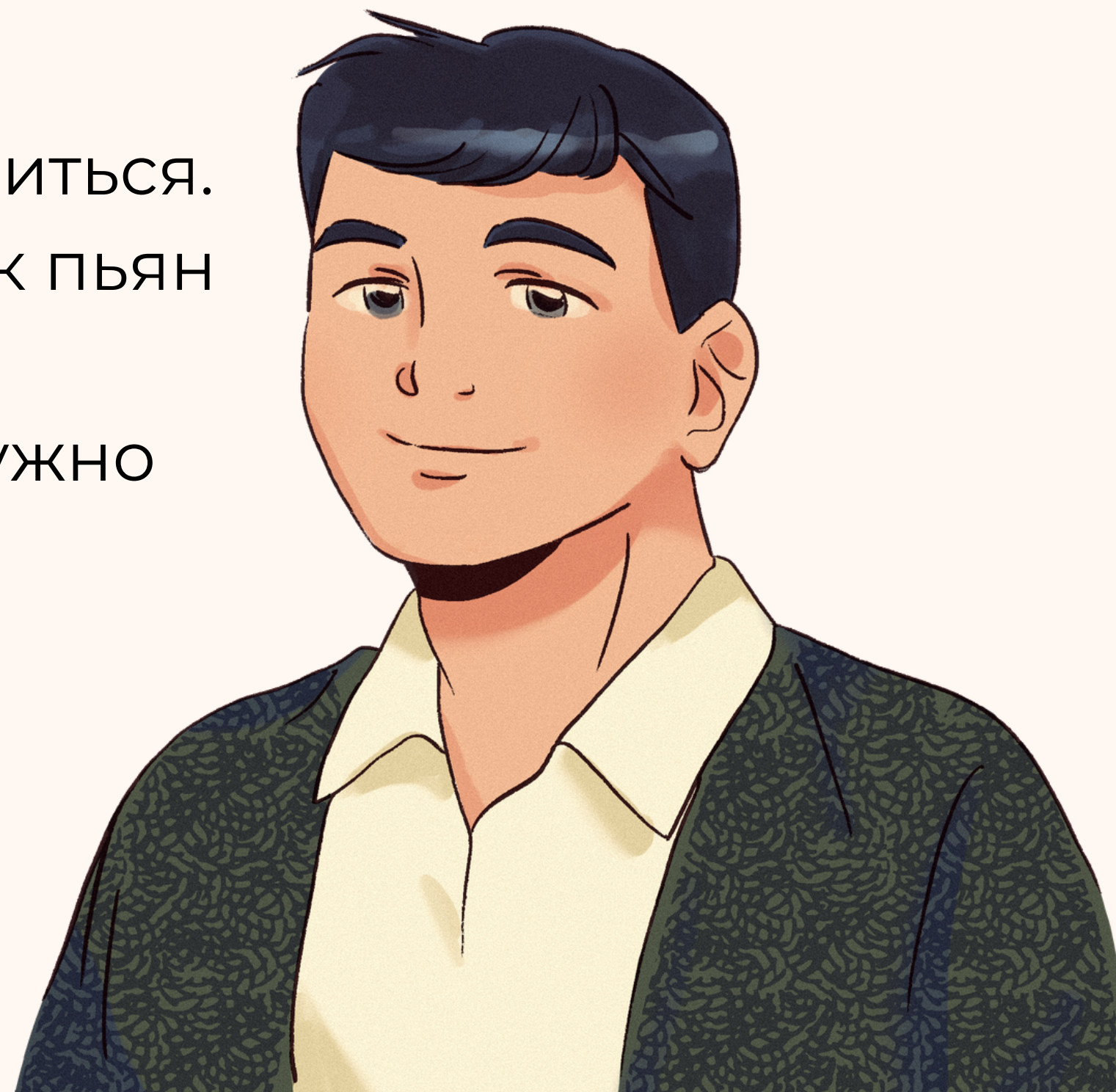
- Аскет: боится женщин, живет с мамой до старости.
- Полигам: меняет женщин, но ни с одной не строит реальную близость (верность = слияние с мамой).

Исцеление: Письмо матери с фразой «Я твой сын, а не твой муж. Я люблю тебя, но ухожу».

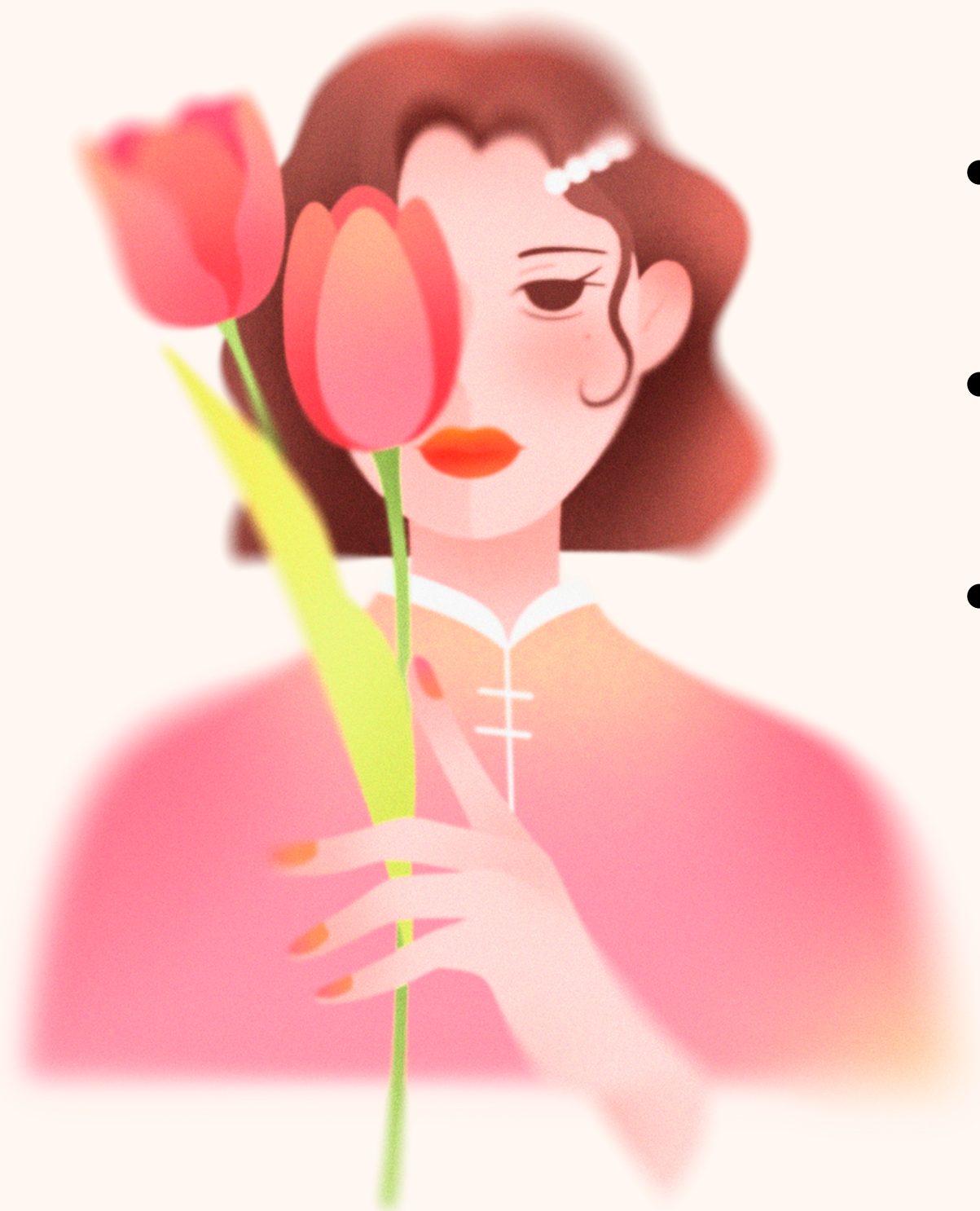


ПРИЗНАКИ НАЧАЛА ЗДОРОВОЙ МУЖЕСТВЕННОСТИ У БЫВШЕГО СОЗАВИСИМОГО

- Может плакать на фильме и не стыдиться.
- Уходит с конфликта, если противник пьян (сила = не драка).
- Говорит партнерше: «Мне сейчас нужно побыть одному, это не про тебя».



ПРИЗНАКИ НАЧАЛА ЗДОРОВОЙ ЖЕНСТВЕННОСТИ У БЫВШЕЙ СОЗАВИСИМОЙ



- Просит партнера принять решение и не контролирует его.
- Получает комплимент и говорит «спасибо», а не «да что вы, платье старое».
- Оставляет грязную посуду, если устала, и не чувствует себя «плохой женщиной».



НЕ ВПАДАЙТЕ В ДРУГУЮ КРАЙНОСТЬ!

Здоровая мужественность — это не «стань каменным», а здоровая женственность — не «стань шелковой».

Цель: Гибкость. Вчера мужчина был мягким с ребенком, сегодня — твердым в переговорах. Женщина вчера забила гвоздь, сегодня попросила помощи.

Созависимость диктует ригидность (всегда сильный / всегда заботливая). Выздоровление — это выбор роли по ситуации.



ЗАВЕРШАЮЩАЯ МЕТАФОРА

- В созависимой семье мальчику дарят фальшивый меч (спасать всех), а девочке — рваный фартук (терпеть все).
- Во взрослости нужно вернуть эти подарки (мысленно) и купить себе настоящие: мужчине — право на уязвимость, женщине — право на силу.
- И это не меняет вашу гендерную принадлежность. Это ее завершает.

