

Авдеева Оксана Викторовна

канд. психол. наук, заведующий кафедрой

Краснова Дарья Александровна

студентка

ОАНО ВО «Московский институт технологий и управления»

г. Москва

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ «ДОСТАТОЧНО ХОРОШЕГО ОТЦА»: МЕТОД ТРЁХ ОПОР (РЕСУРСНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК ОТЦОВСТВА)

***Аннотация:** статья посвящена поиску внутренних источников устойчивости для современного отца. Показано, что стандартные способы самовосстановления не всегда справляются с риском выгорания. Предложен авторский «Метод трёх опор», опирающийся на архетипы. Описана модель переключения между образами в зависимости от запроса. Проведён сравнительный анализ с подходами Винникотта, Даймонда, теории привязанности.*

***Ключевые слова:** достаточно хороший отец, ресурсное состояние, метод трёх опор, архетипические образы, отцовское выгорание.*

Представления о том, каким должен быть отец, сегодня противоречивы. От мужчины по-прежнему ждут финансового вклада в семью, но одновременно требуют эмоциональной открытости и активного участия в повседневной заботе о детях. Как показывают исследования О.Н. Безруковой и В.А. Самойловой [1], в российской молодёжной среде фиксируется разрыв между традиционными ожиданиями (мужчина – добытчик) и современными запросами на равноправное партнёрство.

Такая двойственность нередко становится источником хронического стресса, неуверенности и чувства вины. По наблюдениям Т.С. Петровской [3], отцы редко обращаются за психологической помощью, даже когда испытывают явные симптомы эмоционального истощения или снижения настроения.

Одним из наиболее продуктивных подходов к снижению внутреннего давления является концепция «достаточно хорошего отца». В отечественной психологии её подробно операционализировали Ю. Зотова и М. Летучева [2]. Суть подхода – разрешить себе не быть идеальным, признавать право на усталость и ошибки, а также уметь восстанавливать отношения после неизбежных срывов. Однако сама по себе эта установка не даёт энергии для её реализации. Возникает задача найти дополнительные, глубинные источники сил, которые скрыты в архетипической структуре психики.

Цель данной работы – представить авторскую интегративную модель ресурсирования – «Метод трёх опор» (Ресурсный треугольник отцовства), – в которой «достаточно хороший отец» опирается на три архетипических образа. Модель имеет теоретическую и практическую направленность и может применяться в психотерапевтической и просветительской работе.

Ключевая идея, заимствованная из классического психоанализа, состоит в том, что ребёнок развивается здоровым не рядом с безупречным родителем, а в условиях умеренной фрустрации. Ошибки, задержки реакции, несовершенство взрослого помогают ребёнку привыкать к реальности, где не всё происходит по первому требованию. Применительно к отцу это означает: важна не столько безошибочность, сколько общая надёжность и готовность исправлять последствия своих промахов.

Ю. Зотова и М. Летучева [2] на основе многолетней практики выделили конкретные признаки того, что фигура отца выполняла свою развивающую функцию. В памяти взрослого человека такие признаки отзываются как:

- опыт защиты, когда отец действовал жёстко, но безопасно;
- наличие чётких правил и требований, на которых он настаивал;
- ситуации, где ребёнка хвалили, одобряли, выражали гордость;
- моменты, когда отец требовал сделать что-то хорошо;
- проявления нежности и уважения между родителями;
- совместные игры, обучение, общие занятия;
- чувство гордости за своего отца.

Даже если подобных эпизодов было немного, они формируют внутреннюю опору. В трудные минуты этот позитивный образ может быть мысленно активирован.

Опираясь на эти данные, мы формулируем рабочее определение. «Достаточно хороший отец» – это мужчина, который:

- не стремится к недостижимому идеалу и прощает себе ошибки;
- остаётся доступным в ключевых ситуациях (болезнь, страх, важный разговор);
- водит правила, но не подавляет личность ребёнка;
- после срыва способен вернуться, объяснить свои чувства и восстановить отношения;
- не корит себя за усталость и законный отдых;
- не сравнивает себя с отретушированными картинками из соцсетей.

Однако такая позиция требует постоянной энергетической подпитки. Архетипические образы способны стать её источником.

Предлагаемая интегративная модель получает авторское название – «Метод трёх опор» (или «Ресурсный треугольник отцовства»). Название отражает ключевую идею: устойчивость «достаточно хорошего отца» держится на трёх равнозначных архетипических основаниях.

Архетип Мудрый старец олицетворяет спокойное знание, умение ждать и видеть долгую перспективу. Он не впадает в панику из-за сиюминутных трудностей, отделяет главное от второстепенного и верит в естественный ход событий. В повседневном отцовстве Мудрый Старец помогает сохранять самообладание во время детских истерик, воспринимать воспитание как долгий путь и отказываться от требований решать все проблемы немедленно. *Ресурсная функция*: ослабление тревоги и вины, формирование внутреннего наблюдателя.

Целитель сосредоточен на заживлении разрывов – как в отношениях, так и внутри самого человека. Он не избегает боли, не пытается её заклеить поспешными обещаниями, а умеет выдерживать чужие и свои чувства, создавая про-

странство для восстановления. В отцовстве Целитель проявляется в умении подойти к ребёнку после того, как накричал, попросить прощения, признать собственную уязвимость и на своём примере показать, как можно мириться после ссоры. *Ресурсная функция*: обеспечение «ремонта» отношений – главного навыка «достаточно хорошего отца».

Дикий мужчина (Железный Джон) связан с природной, не до конца социализированной силой: телом, землёй, здоровой агрессией, умением переносить одиночество и рисковать. Утрата связи с Диким мужчиной оборачивается апатией, ощущением «плоской» жизни, отсутствием внутреннего стержня. В отцовстве этот архетип даёт способность твёрдо сказать «нет» и удержать границу, физическую готовность защитить семью, радость от активных, почти «звериных» игр с детьми и потребность в регулярном уединении. *Ресурсная функция*: восстановление вертикальной энергии действия, профилактика безволия и выгорания.

Образ треугольника подчёркивает, что все три опоры взаимосвязаны и ни одна не может быть удалена без разрушения всей конструкции. Переключение между опорами происходит осознанно, в зависимости от ситуации.

Ни один из трёх архетипов не должен доминировать постоянно. Если человек останавливается в роли Мудрого Старца, он рискует стать пассивным и отстранённым. Чрезмерное присутствие Целителя ведёт к эмоциональному истощению и размыванию личных границ. Перекос в сторону Дикого мужчины делает отца жёстким, холодным и недоступным для тёплого контакта. Ресурсное состояние – это умение сознательно выбирать нужную опору под текущую задачу.

В ситуации острого чувства вины после эмоционального срыва актуализируется комбинация двух опор – Целителя и Мудрого Старца. Целитель обеспечивает возможность вернуться к ребёнку, принести извинения и кратко объяснить свои переживания. Мудрый Старец, в свою очередь, позволяет извлечь из произошедшего конструктивный урок и отпустить чувство вины, предотвращая

его трансформацию в хроническое самобичевание. Дефицит любой из опор приводит к неполноценному восстановлению: без Целителя отец остаётся в позиции эмоционально недоступного, без Мудрого Старца – застревает в саморазрушающих переживаниях.

В Состоянии апатии, утраты интереса и эмоциональной пустоты, которые могут рассматриваться как ранние маркеры эмоционального выгорания, показана активация опоры Дикого мужчины. Эффективными действиями являются физическая нагрузка (бег, силовые упражнения, контрастный душ), пребывание в природной среде, а также временное одиночество с отказом от использования цифровых устройств. Данные меры направлены не на когнитивный анализ причин состояния, а на возвращение связи с телесным уровнем опыта, что соответствует архетипической природе данной опоры.

При возникновении Тревоги о будущем ребёнка и страх собственной родительской несостоятельности целесообразно обращение к опоре Мудрого Старца. Технически это выражается во взятии паузы, выполнении нескольких медленных дыхательных циклов и постановке перед собой вопроса о долгосрочной значимости текущих трудностей («Насколько это будет важно через несколько лет?»). Данный приём позволяет переключить фокус внимания с сиюминутной тревоги на временную перспективу, что способствует её редукции.

При необходимости установления твёрдых границ при нарушении их ребёнком оптимальной последовательностью действий будет первоочередная активация Дикого мужчины для немедленного и однозначного прекращения нежелательного поведения без развёрнутых объяснений. Лишь после стабилизации обстановки подключается Целитель, обеспечивающий спокойное разъяснение причин запрета, физический контакт (объятие) и восстановление эмоциональной связи. Нарушение данной последовательности (попытка объяснений на фоне продолжающегося нарушения границ) приводит к снижению эффективности родительского воздействия.

В ситуации Супружеского конфликта, происходящий в присутствии детей ведущая роль принадлежит опоре Целителя. Стратегически правильным поведением является не избегание примирения и не симуляция отсутствия разногласий, а демонстрация детям конструктивного образца разрешения конфликта: спокойное обсуждение разногласий, признание своей доли ответственности и восстановление уважительного тона общения. Целитель в данном контексте выполняет не только функцию восстановления супружеских отношений, но и трансляционную – передачу детям модели здорового поведения в конфликте.

В экстремальных ситуациях, требующих незамедлительного реагирования, единственной релевантной опорой является Дикий мужчина. Действия должны осуществляться на инстинктивном уровне, без рефлексии и временных затрат на обсуждение. Данная опора активируется автоматически при условии, что она не была подавлена в процессе предшествующей социализации.

Критические замечания со стороны супруги, родителей или педагогов могут провоцировать возникновение глобального негативного самоотношения («я ничёмный отец»). В этом случае показана одновременная активация Мудрого Старца и Целителя. Первый обеспечивает когнитивное переструктурирование через напоминание о том, что родительская компетентность формируется постепенно и не требует безошибочности. Второй – принимающую позицию по отношению к собственным несовершенствам и готовность к их коррекции. Эффективной внутренней формулой, резюмирующей данную комбинацию, является следующая: «Я только учусь. Моя ценность определяется не отсутствием ошибок, а способностью их замечать и исправлять».

При крайних степенях усталости, когда дальнейшее функционирование становится невозможным, применяется двухэтапная последовательность: сначала активация Мудрого Старца с его функцией легитимации отдыха, затем – после частичного восстановления – подключение Дикого мужчины для короткой физической встряски. На первом этапе необходимо дать себе разрешение на отдых (сон, непродолжительное пребывание на свежем воздухе) без предъявления тре-

бований к продуктивности. На втором, после появления элементарных сил, рекомендуется выполнить короткую разминку для возвращения телесного тонуса. Данная последовательность предотвращает как застревание в состоянии истощения (при злоупотреблении отдыхом), так и преждевременное возвращение к активности (при игнорировании фазы восстановления).

Таким образом, каждая из описанных типичных ситуаций требует специфической конфигурации опор и строго определённой последовательности их активации. Овладение навыком осознанного переключения между опорами позволяет отцу выйти из фиксированной роли (будь то «вечно виноватый», «отстранённый мудрец» или «жесткий контролёр») и обрести способность к гибкому, контекстуально обусловленному реагированию. Это составляет практическое ядро «Метода трёх опор» и является основным механизмом профилактики родительского выгорания.

Также применимы ежедневные ритуалы, которые могут быть следующими:

- утро (5–10 минут) – Дикий мужчина: контрастный душ, быстрая разминка, чтобы проснуться телом;
- день (в паузах) – Мудрый Старец: перед тем как отреагировать на истерику, сделать три вдоха и мысленно отодвинуть событие на год вперёд;
- вечер – Целитель: если случился конфликт – обязательно извиниться и обнять ребёнка. Если всё прошло гладко – посидеть рядом 5–10 минут в тишине;
- раз в неделю: час полного одиночества (Дикий мужчина) и запись трёх наблюдений об отцовстве за последние дни (Мудрый Старец).

Для понимания новизны предложенной модели необходимо сопоставить её с уже существующими в психологии концепциями.

Винникотт описал, *каким должен быть родитель* («достаточно хорошая мать»), но не дал инструментов, *откуда брать силы*, чтобы таким оставаться. «Метод трёх опор» восполняет этот пробел, предлагая внутренние источники энергии. Кроме того, Винникотт фокусировался на матери, тогда как данная модель специально разработана для отца.

Даймонд фокусируется на глубинной проработке отношений отца с собственным отцом и требует длительного терапевтического формата. «Метод трёх опор» даёт оперативные инструменты для повседневной самопомощи и профилактики выгорания, не требуя обязательного погружения в детский опыт.

Теория привязанности описывает, *что нужно ребёнку от отца* (безопасная база, чувствительность к сигналам). «Метод трёх опор» описывает, что нужно самому отцу, чтобы он мог это дать. Меняется фокус: с качества отношений на внутреннее состояние родителя.

Зотова и Летучева дают мощный инструмент для работы с *дефицитом отцовского опыта в прошлом* (анализ воспоминаний, «дотраивание» фигуры отца). «Метод трёх опор» не заменяет эту работу, а дополняет её, предлагая источник силы внутри самого мужчины, независимо от его детской истории. Кроме того, предлагаемая модель даёт конкретные поведенческие ритуалы «здесь и сейчас».

Большинство современных моделей базируются на когнитивно-поведенческой терапии и позитивной психологии, делая акцент на спокойствии, принятии и самосострадании. «Метод трёх опор» дополняет их архетипическим уровнем и, что важно, легитимирует здоровую агрессию и телесную энергию (опора Дикого мужчины), что соответствует маскулинным способам совладания со стрессом, часто игнорируемым в классических подходах.

Предложенная конструкция обладает рядом достоинств. Во-первых, она снимает ложную дилемму «доброта или твёрдость», показывая, что одно не исключает другое. Во-вторых, модель даёт конкретные поведенческие подсказки (таблица переключений, ритуалы), что позволяет использовать её в практической работе. В-третьих, она согласуется с современными данными о депрессивных состояниях у отцов: для апатии показан Дикий мужчина, для хронической вины – Целитель и Мудрый Старец.

Как подчёркивает Т.С. Петровская [3], среди симптомов отцовской депрессии часто встречаются потеря мотивации и социальная изоляция – именно те

зоны, где может помочь обращение к архетипу Дикого мужчины. А О.Н. Безрукова и В.А. Самойлова [1, с. 101] отмечают, что «эмоциональное понимание смысла отцовства и установки на позитивное родительство передаются через отношение с отцом». Ресурсный отец, владеющий навыками самоподдержки, не только спасает себя, но и транслирует здоровые модели следующим поколениям.

Модель нуждается в эмпирической проверке. Требуются исследования, измеряющие, как целенаправленное переключение архетипов влияет на уровень тревоги и выгорания. Также важно учитывать культурные различия: в некоторых средах образ «дикого мужчины» может восприниматься негативно. Наконец, при клинической депрессии описанные техники не заменяют медикаментозной помощи и профессиональной терапии.

Концепция «достаточно хорошего отца» предлагает психологически здоровый отказ от перфекционизма и легитимирует человеческую усталость, ошибки и потребность в отдыхе. Однако для того, чтобы такая позиция стала реальной, а не очередным источником вины, необходимы внутренние энергетические резервы. Авторский «Метод трёх опор» (Ресурсный треугольник отцовства) предоставляет эти резервы через три архетипических образа: Мудрый Старец (спокойная мудрость и долгая перспектива), Целитель (умение восстанавливать разорванные связи) и Дикий мужчина (инстинктивная сила и телесная выносливость).

Представленная интегративная модель учит отца сознательно переключаться между этими опорами в зависимости от момента, что предотвращает как выгорание, так и эмоциональную черствость. В отличие от существующих подходов (Винникотт, Даймонд, теория привязанности, Зотова-Летучева), «Метод трёх опор» делает ставку на актуальные, здесь-и-сейчас доступные внутренние ресурсы, легитимирует здоровую агрессию и может использоваться как самостоятельно, так и в комбинации с другими методами.

Практическая ценность работы – в операциональных схемах (таблица переключений, простые ритуалы), которые могут быть внедрены в консультативную практику, программы подготовки будущих родителей и самостоятельную работу

мужчин над собой. Дальнейшие исследования должны быть посвящены эмпирической проверке эффективности модели и её адаптации к разным социальным контекстам.

Список литературы

1. Безрукова О.Н. «Ненужные» дети? Ценности родительства, права отцов и матерей в социокультурных установках россиян / О.Н. Безрукова, В.А. Самойлова // Социологические исследования. – 2023. – №8. – С. 101–111. DOI 10.31857/S013216250027371-1. EDN JJWJRE

2. Зотова Ю. Все дело в папе. Работа с фигурой отца в психотерапии / Ю. Зотова, М. Летучева. – 2-е изд. – М.: АСТ, 2023. – 448 с.

3. Петровская Т.С. Что с тобой происходит? О депрессии молодых отцов / Т.С. Петровская // Растим детей. – URL: <https://rastimdetey.ru> (дата обращения: 10.04.2026).