

Серия «Психология»

Анастасия Андриян

# ПАПЫ — НЕ МАМЫ

Как отцы влияют на жизнь девочек —  
маленьких и взрослых

Ростов-на-Дону

«Феникс»

2023

УДК 159.922.1  
ББК 88.3  
КТК 017  
А65

**Андриян, Анастасия.**

**А65** Папы — не мамы : как отцы влияют на жизнь девочек — маленьких и взрослых / Анастасия Андриян. — Ростов н/Д : Феникс, 2023. — 245 с. — (Психология).

ISBN 978-5-222-39715-2

Отношения ребенка с отцом — обойденная вниманием тема на рынке психологической литературы. В то время как о материнстве написаны сотни книг, об отцовстве — лишь упоминания в книгах, посвященных общим принципам воспитания.

Какова роль фигуры отца? В чем ее отличие от фигуры матери? Почему отцы ведут себя по отношению к детям так или иначе? Почему уходят из семьи? Почему холодны и применяют физическое насилие? Как справиться с последствиями травматичного воспитания?

В книге вы найдете ответы на эти и другие вопросы.

ISBN 978-5-222-39715-2

УДК 159.922.1  
ББК 88.3

© Андриян Анастасия, текст, 2023  
© ООО «Феникс», оформление, 2023  
© В оформлении книги использованы  
иллюстрации по лицензии Shutterstock.com, 2023

# ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ВВЕДЕНИЕ, КОТОРОЕ НАС СБЛИЗИТ

Привет, дорогая читательница!

Если ты читала мою предыдущую книгу о семейных взаимоотношениях «Переводчик с пассивно-агрессивного на общечеловеческий» — привет, старый друг!

А если не читала и мы с тобой встретились впервые — здравствуй, новый друг, приятно познакомиться!

Я — Анастасия Андриян, психолог и психоаналитик, блогер. Я не перестаю открывать новые грани в изучении психологии и считаю, что психика — это самое интересное, что есть в человеке. Ведь каждый из нас — особенный! Каждый — уникальный! Да-да, я говорю о тебе.

Предлагаю нам с тобой в этой книге перейти на «ты», потому что говорить мы будем о вещах очень интимных, откровенных и болезненных.

Я пишу свои книги, интересуюсь у подписчиков и клиентов, что им было бы интересно изучить, прошу их рассказать свои истории и делюсь с ними собственными. Поэтому я считаю, что мы все находимся в одной лодке переживаний и желания с ними справиться.

Согласна? Если да, отлично! Теперь к сути.

Перед тобой книга, которая расскажет тебе об отношениях отца и дочери.

С первого дня, как мне в голову пришла мысль раскрыть эту сторону жизни девочки, я мучилась вопросом: как структурировать книгу? Отцов так много — отстраненных и отсутствующих, гиперконтролирующих и умерших... Историй девочек — уйма, каждая — уникальна. Травмированных детей — тысячи. Не будем лукавить и признаем, что, если бы в твоих отношениях с папой все было замечательно, вряд ли бы ты обратила внимание на эту книгу.

Так как же охватить все проблемы? Как сделать так, чтобы каждая девочка нашла в этой книге что-то полезное для себя?

Я раздумывала над этим, пока одна моя подписчица в социальных сетях не задала мне вопрос: «Вы пишете именно об *отношениях* отца и дочери. А если дочь выросла без отца и даже никогда об этом не задумывалась?»

И тут я такая: «Бинго!»

В этом и кроется определяющая разница между отношением дочери к отцу: одни говорят, что он был в их жизни, другие — что его не было.

Итак, вот что тебя ждет в этой книге.

Вначале я расскажу о том, чем фигура отца отличается от фигуры матери и почему складывается впечатление, что мамы любят детей сильнее. Затем мы поговорим о роли и важности отца в жизни девочки, включая развитие сексуальности. Я поняла, что многие вовсе не понимают смысла нахождения мужчины в доме. Зачем, если достаточно мамы?

Далее мы обсудим отцов, которые на постоянной основе присутствовали в жизни дочери, разберем типы отцов и то, как они строят взаимоотношения с детьми.

Затем мы порассуждаем об отцах отсутствующих, которые бросали своих детей или появлялись спустя годы, а также о тех из них, кто изменял мамам девочек или другими способами раскалывал семью.

И в итоге мы задумаемся о последствиях тех или иных типов воспитания и разберем, как ты сама себе можешь помочь справиться с ними.

В процессе работы над книгой мне вспомнились сюжеты сказки и мультфильмы, которые мы, дети, когда-то обожали. Я решила разобрать образы отцов из этих историй!

Не думай, пожалуйста, будто тебе будет полезна лишь одна часть книги, раз вторая не соответствует твоей истории жизни. Я уверена, что в опыте, отличном от твоего, ты увидишь опыт своих подруг, родственниц или даже мамы и сможешь осознать и объяснить себе важность отношений отца и дочери.

Начав заниматься психологией, я была поражена, насколько тема отцовства выпадает из психологического мейнстрима. Она освещается настолько куце по сравнению с темой материнства, что поневоле начинаешь понимать, почему людям кажется, будто воспитание детей — это сугубо женское дело.

Я также поделюсь своим личным опытом наравне с моими клиентками и подписчицами, которые уже рассказали мне свои истории.

Если после прочтения книги у тебя появятся вопросы, возникнут новые переживания или ты просто захочешь обсудить прочитанное, ты всегда можешь связаться со мной в социальных сетях, и я обязательно тебе отвечу. Мы все — чьи-то дети, и мы все едины в своих переживаниях, несмотря на наши различия.

Надеюсь, эта книга расскажет тебе много нового, а какие-то болезненные точки перестанут тебя беспокоить. Приятного тебе чтения!

# ЧАСТЬ 1

## Папа — это вам не мама

### Кто такой отец?

«Мама во всем виновата» — это современная классика. Когда психология стала доступна широкому кругу людей, идея винить мать в собственных травмах и неудачах стала очень популярна.

Нет ничего необычного в том, чтобы злиться на мать, однако мы, пси-практики, все же рекомендуем разделять ответственность, которую мать несет за воспитание ребенка в детстве, и личную ответственность, которую человек берет на себя во взрослой жизни.

Ты заметила, что мы опять начали с матери, хотя разговор вроде как должен касаться отца?

Это тоже классика, к сожалению, далеко не современная, а очень даже древняя. Отец — это некое приложение к маме. Он вроде бы есть, а вроде бы нет. Вроде был, а вроде и не был. Вроде любит, а этого не чувствуешь.

Даже во фразе «мои мама и папа» слово «мама» всегда на первом месте, в то время как фраза «мои папа и мама» звучит как-то коряво и непривычно. А уж фраза «мама с папой» и во все наталкивает меня на ассоциацию: женщина с карманной собачкой.

Фигура отца скрыта за фигурой матери.

Недавно на собрании коллег мы обсуждали проблемы современного общества, и многие были удивлены моими выводами. Я заявила, что «трудности в отношениях с мамой» — это самый популярный запрос у моих клиенток. Мои же коллеги обозначили самой популярной темой отношения с партнером.

Ну, допустим. Одни девушки больше интересуются вопросами своего появления на свет и воспитания, другие — проблемами построения романтических отношений. Вот только в обоих случаях должна звучать тема отца, а она западает.

Кое-кто из моих клиенток на мои вопросы об отце вообще отмахивается, мол, чего о нем говорить, *вот мама...*

Позволю себе сказать «стоп!». Забудь на секунду о маме.

Я понимаю, что она много чего натворила, но дело не совсем в этом. Дело в том, что говорить о маме проще.

Почему? Вот тебе пример.



В школьные годы у меня была подруга, назовем ее М. Мы жили рядом, и я часто бывала у нее в гостях. Мама М., если тоже находилась дома, составляла нам компанию на кухне, предлагала нам суп, чай, сладости. Она спрашивала, как дела в школе, и рассказывала о том, как М. занималась танцами. У меня с этой мамой был контакт, я могла сказать, что она интересуется моими успехами в учебе и наливает мне чаю. Я могла сопоставить ее поведение с действиями моей мамы или бабушки, которая много лет выполняла по отношению ко мне материнские функции, и увидеть сходство или различия.

Что касается отца М., я могу сказать так: я его видела. Он периодически присутствовал в квартире. Я слышала его голос, когда он общался с женой или сыном. Но мы не общались, и он не контактировал с М. в моем присутствии.

Единственная параллель, которую я могла провести между отцом М. и моим собственным, — это то, что они оба «были». Присутствовали. Наличествовали. И всё.

А теперь давай вернемся к твоей персоне. Представь. Ты — ребенок, и у тебя есть какие-то отношения с мамой. Ты пока не знаешь, хорошие они или нет, тебе не с чем сравнивать. С возрастом ты начинаешь дружить с другими девочками, ходишь к ним домой, видишь их мам и начинаешь понимать, что в отношениях с твоей мамой что-то не так. Или наоборот: ого, как тебе повезло!

А что насчет отца? У кого-то отца нет, у кого-то он постоянно на работе, у кого-то присутствует в квартире, но он такая же темная фигура, как и твой.

Вот и ответ, почему тема отношений с мамой куда популярнее.

С мамой легче увидеть контраст. С мамой социум может подсветить проблемы в отношениях, а с отцом — нет. Отец как будто закрыт, его личность неизвестна, его чувства непонятны, он — нечто настолько хрупкое и болезненное в подсознании девочки, что страшно лишний раз тронуть.

Начиная работать над этой книгой, я с изумлением обнаружила, что даже пси-практики обходят эту тему: по пальцам можно пересчитать книги об отношениях отца и дочери! Зато о маме написаны сотни книг.

Короче, девочки, переключаем внимание, как бы страшно и больно ни было.

Отец — это не приложение к матери. Начнем с того, что биологический отец — это человек, благодаря участию которого ты появилась на свет. Многие девочки отрицают даже этот факт, с яростью называя отца «донором спермы» и заявляя, что это единственное хорошее, что он сделал для дочери в своей жизни.

Конечно, внутри такой девочки говорит обида. Внутри такой девочки все болит и тянется к тому папе, которого она в детстве видела в своем воображении.

Но все по порядку. Давай сначала остановимся на главном: папа — не приложение к маме. Он так же важен в жизни девочки, как и мама, а при необходимости даже может ее заменить.

## Папа — это вам не мама, а муж — это вам не жена

В детстве мы воспринимаем маму как существо, удовлетворяющее первичные потребности ребенка в младенчестве. Мама ребенка кормит, поит, переодевает, купает, вытирает грязную попу, укладывает спать, поет песни, обнимает.

По сути, это главный набор требований младенца. Еще желательно, чтобы все это происходило тогда, когда малыш этого хочет, то есть *прямо сейчас*. Среднестатистическая мама так или иначе старается все это делать.

Чем же занят в это время отец?

В лучшем случае девочки на моих консультациях на такой вопрос отвечают:

«Папа помогал маме».

**Помогал!** Вот он — маркер отношения к отцу как к приложению.

Допускаю, что такое отношение не лишено оснований. Общество, да и патриархальные традиции, настаивают на разделении гендерных ролей. Мать заботится о доме и ребенке, отец обеспечивает семью.

К сожалению приверженцев патриархата, современные устои сменились. Два века назад мужчина, не обеспечивающий семью, был бы покрыт позором общественности, что и заставляло его исполнять свои обязанности. Точно так же позором

покрывалась женщина, не способная родить. Таким образом, патриархальная семья, пусть и имела жесткие правила построения, была более или менее защищена.

Сейчас же эта защищенность рухнула. Женщина все еще обязана быть идеальной в роли матери и жены, в то время как мужчина, будучи отцом и супругом, способен отойти от требований, которые могли быть предъявлены ему обществом в прошлом.

Ему зачастую достаточно просто *быть*, потому что бессознательный страх женщины остаться «нереализованной» (не родить) все еще очень силен.

В итоге мы получаем полную белиберду, где патриархальные устои сохраняются только в отношении женщины, а мужчина и сам уже не очень понимает, где его место и что ему делать. Возникает возможность выбора, и (как чаще всего и происходит) человек склоняется к тому, что проще.

Отстраниться — проще. Сбежать — проще. Работать, а не воспитывать ребенка — проще. Заглушить чувства, а не сталкиваться с ними — проще.

Проще оставаться травмированным, чем попросить о помощи.

Женщина, в силу крепкой эмоциональной связи с ребенком, а также под давлением общества, более склонна выбирать остаться с ребенком. Мужчина же, не имеющий столь яркой связи (он не вынашивал, не рожал, не кормил), более свободен уйти.

Моя одногруппница Г., ставшая матерью на выпускном курсе, запрещала мужу пеленать и переодевать новорожден-

ного ребенка, потому что «он все делает неправильно!», а спустя три года жаловалась на то, что у отца нет связи с сыном. Спрашивается, откуда могла бы появиться связь, если отец практически не имел возможности касаться ребенка в младенчестве?

Этим примером я хочу показать тебе, что связь между отцом и ребенком нужно *создавать*. Мама создает эту связь в течение девяти месяцев. Когда ребенок рождается, мать здороваается с ним заново, как со старым знакомым, которого давно не видела. Отец же с ребенком общается как с абсолютно новым человеком в его жизни.

Не понимая этого, люди недостаточно вкладываются во взращивание этой связи.

В результате отец легко отстраняется, а в случае развода с мамой словно забывает о наличии у него ребенка. При этом, заводя детей с другой женщиной, он может стать им вполне приличным отцом. Почему? Потому, что выстроил с ними связь, живя под одной крышей. Ну и потому, что не перенес на детей ненависть к их матери, но об этом в следующих главах.

Способность мужчин удерживать связь с одними детьми и забывать о наличии других подтверждает идею выбора, а не инстинкта, якобы присущего человеку.

Об отсутствии материнского инстинкта свидетельствуют случаи, когда женщина так и не обнаруживает в себе любви к ребенку, отказывается от него, бросает, уходя строить свою жизнь, или вовсе убивает в младенчестве.

Мы яростно осуждаем таких женщин, восклицая: «Она же мать!», и нагружаем это слово целым ворохом своих представлений и ужасом от мысли, что наши собственные матери могли бы поступить так же.

Суррогатные матери и вовсе отключают в себе возможность построения связи с ребенком, иначе разлука была бы для них подобна переживанию смерти младенца. А сколько усилий порой приходится приложить женщине, чтобы полюбить приемного малыша!

Откуда эти усилия? Разве она не женщина? В том-то и дело, что женщина не равно мать, и ту связь, которую биологическая мать выстраивает во время беременности, приемная выстраивает уже с живым маленьким человеком. Так же, как это делает мужчина!

Бросивший ребенка отец тоже подвергается критике, но уже с налетом разочарования: «Эх, *еще один*». Это так привычно, что уже кажется естественным, однако какая-то часть нашей души все равно порицает подобное.

Если же мы начинаем рассуждать в контексте: «Женщина любит ребенка из-за материнского инстинкта, а мужчина не может остановиться на одной женщине из-за полигамных склонностей, свойственных мужскому полу», мы полностью исключаем идею выбора.

Это, конечно, успокаивает. Куда безопаснее, если мама не могла отказаться от любви к ребенку (это в ней заложено), чем допустить мысль, что она могла выбрать иное. И куда приятнее

верить, что папа ушел из-за того, что он «самец человека», а не потому, что выбрал уйти.

И все же это та горькая истина, которую стоит признать в первую очередь. Если отец так поступил, то он сделал выбор. И есть большая вероятность, что его дочь никогда не узнает почему.

## Мама любит, а папа нет?

Давай теперь обсудим подробнее разницу между отношением к ребенку женщины и мужчины. Для этого проведем небольшой экскурс в психоанализ.

Итак, младенец. Полностью нарциссичное и сосредоточенное на собственном удовольствии существо. Мать для него — способ удовлетворения его потребностей, однако младенец не способен определить мать как отдельное живое существо; он ощущает ее частью себя.

Позднее к младенцу приходит понимание их с мамой раздельности, и дальше все начинает развиваться по-разному, в зависимости от пола ребенка.

Если ребенок — девочка, она замечает сходство своих половых органов с мамиными, отмечая, что они — больше, но очень похожи. Если же ребенок — мальчик, он вынужден принять то, что его половые органы отличаются от маминых. Он и мама не только отдельные люди, они еще и не похожи друг на друга!

Через принадлежность к женскому полу и собственную способность родить девочка сохраняет с мамой глубинную связь, мальчику же приходится искать обходные пути. И он находит: он сможет сохранить с мамой связь, найдя себе другую женщину (так как мама занята папой и от нее придется отказаться).

Поэтому женщина способна самореализоваться через ощущение ребенка как части себя (мама — часть меня), а мужчина — через наличие женщины (мама — моя). Он не может с гордостью воскликнуть: «Посмотрите, кого я родил!». Он может сказать только: «Посмотрите, кого я отбил у всех остальных мужиков на свете (читай: у отца)».

Все это говорит о том, что материнская и отцовская связь с ребенком формируется по-разному, однако женщине сложно понять, что столь естественное для нее ощущение чуждо мужчине.

Конечно, иногда отцу достаточно один раз взять ребенка на руки, чтобы влюбиться по уши, но чаще для раскрытия чувств ему требуется особое переживание. Например, когда отец остается с младенцем наедине и заботится о нем. Тогда он понимает, что необходим ребенку, и эта детская потребность способствует развитию связи между ними. В то же время женщине для умиления младенцем бывает достаточно лишь взглянуть в его огромные глубокие глазки.

К сожалению, в семьях куда чаще наблюдается ситуация, в которой мужчина не занимается ребенком, а если и занимается, то из позиции «помочь маме» или из позиции «иначе —



скандал». Ни то ни другое к формированию прочной связи привести не может, потому что в первом случае отец как раз выступает дополнением к матери, а во втором испытывает скорее раздражение к женщине и ее ребенку.

Вышесказанным я хочу подчеркнуть, что ни мужчина, ни женщина не любят ребенка «ни с того ни с сего». Любить — это тоже выбор, просто женщина делает его, исходя из своего понимания любви, а мужчина — из своего. И в то время как у женщины есть не имеющий себе равных способ полюбить ребенка — беременность, для мужчины эти способы необходимо создавать. К сожалению, это происходит реже, чем хотелось бы.

В последующих частях мы подробно поговорим о том, как же создается связь отца с ребенком и что происходит, если связь недостаточно крепка.

## **У меня был только отец, или Может ли мужчина заменить мать?**

«У ребенка должны быть мама и папа!» — кричат женщины старшего поколения, напуганные желанием младшей родственницы подать на развод.

В их сознании сохраняется тот искаженный патриархальный взгляд, где женщина — идеальная мать, хозяйка и любовница (вот список обязанностей, смотри не наступи), а мужчина — спасибо-что-есть (держи списочек, он покороче, но тоже важный, не перепутай с носовым платком).

Исторически распределение ролей между полами было очень четким, и если, допустим, ребенок терял мать, его не отдавали на полное воспитание отцу — для него искали няню (тоже женского пола). Даже в современном мире к няням мужского пола многие относятся с подозрением, а кто-то и вовсе обвиняет их в педофилии. Хотя я лично видела уже несколько блогов нянь-мужчин, которые вызывают у общественности скорее любопытство, нежели отвращение.

Но это отступление. Вернемся к ролям. По неизменному половому признаку за женщиной закрепилось слово «мама», а за мужчиной — «папа». Соответственно, слово «материнство» отождествляется с наличием у матери груди, а отцовство — с наличием у отца члена. Казалось бы, не поспоришь. Однако отход от классического патриархата имеет не только минусы в плане неравнозначности обязанностей женщины и мужчины, но и плюсы в плане возможности смены ролей.

Представь семью: женщина делает карьеру, а мужчина сидит в декрете с новорожденной дочерью. Это все еще нетипично для нашего общества, но уже указывает на одну очень важную вещь: «мама» и «папа» определяются не полом, а функциями, которые они выполняют по отношению к ребенку.

Помнишь, как я описывала действия, которые ребенок требует от матери? Чтобы она кормила, поила, переодевала, купала, вытирала грязную попу, укладывала спать, пела песни и обнимала. Все это может делать мужчина, и тогда в представлении ребенка он будет ассоциироваться с матерью!

А что такое мать для новорожденного существа? Это грудь, а точнее, сосок, дающий еду.

В начале девяностых был снят фильм под названием «Рука, качающая колыбель», в котором очень интересным образом отражена способность ребенка переключаться с одной мамы на другую. В этом фильме семья нанимает няню, чтобы ухаживать за младенцем. Няня, недавно пережившая выкидыш, начинает кормить ребенка своей грудью, чтобы он перестал брать грудь биологической матери. У нее это прекрасно получается: ребенок отвыкает от привычного для него соска и в одной из сцен с плачем отказывается от него, потому что «мамин» сосок теперь другой.

Пойдем дальше подмены сисек. Замени сосок на силиконовый рожок (например, если вскармливание происходит искусственно) — младенец выстроит эмоциональную связь с рожком.

Предложи младенцу искусственную грудь (грудь для отцов-одиночек, имитирующая женскую, или женщин, переживших мастэктомию) — ребенок привяжется к этой груди так же, как привязался бы к реальной.

Отец, пришедший к ребенку на ночную кормежку с бутылочкой, точно так же будет ассоциироваться с соском, несущим счастье. И если родители меняются ролями, то эмоционально ребенок будет привязываться к обоим.

Поэтому когда обычные девочки, приходя на консультацию к психологу, будут рассказывать, где и как их недолюбила мама,

то девочка, для которой функцию матери выполнял мужчина, будет рассказывать, как ее недолюбил отец, подразумевая при этом «мать».

Сейчас читающие меня мамы могут возмутиться вновь: «Это что теперь, я не могу себя называть матерью?! Мы движемся к парадигме, где женщина и мужчина неотличимы друг от друга, а мать называют “родитель № 1”?!»

Ни в коем случае, дорогие девочки и мамочки. Вы — женщины и имеете право называть себя женщинами и матерями! Я лишь указываю на то, что женщины не рождаются с какой-то уникальной способностью заботиться о детях.

Не существует единства матери и ребенка, возникающего в миг зачатия или даже в миг, когда женщина узнает о беременности. Это происходит постепенно, хотя я не отрицаю, что женщины в силу генетической предрасположенности к рождению детей, культуры, указывающей нам на место матери, и коллективного бессознательного, хранящего опыт поколений, более приспособлены к родительству, чем мужчины.

Однако женщины учатся этому, как и мужчины, а роль матери для младенца, чьи потребности сводятся к уходу за телом и отсутствию излишней фрустрации, может исполнять кто угодно, хоть мужчина, хоть столетняя бабушка, хоть шестилетний ребенок.

Отцовство и материнство — гендерно разделенные понятия, однако существует и общее слово — «родительство». Поэтому... чуть-чуть больше вовлеченности в воспитание мальчика,

чуть-чуть сместить ракурс взгляда на роль мужчины в семье — и, возможно, где-то одной счастливой девочкой станет больше.

## Воспитание мальчика. Как родители калечат мужскую психику

### **Токсичная мужественность**

Перекус в воспитании мальчика обычно происходит в двух противоположных направлениях: мальчик либо жестко фрустрирован недостатком любви, понимания и эмоциональной открытости родителя, либо, напротив, поглощен материнской любовью. В результате мы получаем такой же перекус в способах, которые мальчик использует при попытке справиться с последствиями.

И ребенок, ощущавший себя ненужным или загнанным в угол, и обласканный сверх меры маменькин сынок при взрослении сталкиваются с неспособностью принять проявляемую к ним любовь. Они яростно в ней нуждаются и столь же яростно отвергают, поскольку привыкли, что любовь приносит боль. В одном случае — посредством отвержения, а в другом — из-за того, что мальчик в ней задыхается. Но и жить без нее неспособен.

Масла в огонь добавляет и то, что противоположное отношение родителей к ребенку зачастую проявляется в одной и той же семье, где холодный отец максимально отстранен от сына или же тиранит его, а мать старается дать сыну любовь за двоих.

Любой перекос создает жесткие рамки, в которые повзрослевший мальчик будет с трудом заталкивать себя, свою избранницу и своих детей.

Чем выше будут становиться его требования, тем сильнее будет проявляться обесценивание. Просьбы о любви претерпевают изменения и превращаются в законы беспрекословного подчинения, уважения и удовлетворения базовых потребностей мужчины (накорми, напои, одежду постирай; помни, где мои носки и во сколько мне проснуться, чтобы не опоздать на работу). И, напротив, чем меньше мужчина будет осознавать свои желания, тем меньшую роль он сыграет в жизни собственной семьи.

Фразы наподобие: «Хватит ныть!», «Хорош реветь!», «Че ты как девчонка!», «А ну не ссы!», «Мужик ты или ссыкло? А ну, отвечай! Мужик или ссыкло?» — слышал на протяжении детства каждый второй мальчик. Если их не произносит отец, то произносит мать или другой значимый взрослый, например, тренер в спортивной секции или школьный физрук.

Эти фразы так удачно ложатся на детский страх разочаровать родителя и на особенности менталитета, что запечатлеваются навсегда, рождая токсичную мужественность, принимаемую за сильный характер.

Мужчины, попавшие под влияние стереотипов о мужественности, имеют сильнейший эмоциональный блок, который напрямую затрагивает их организм, лишая возможности плакать.

Однако неспособность плакать не убивает желание выплеснуть эмоции, которое и выливается в насилие по отношению к себе и другим. Так же, как не реализовавшая себя мать может пытаться воплотить свои мечты за счет дочери, так и мужчина, неспособный плакать, питает себя слезами других людей. Чаще всего от этого страдают близкие, с которыми у мужчины есть эмоциональная связь. Психологическое издевательство над другими позволяет ему ощущать себя человеком, который может испытывать настоящие эмоции. Чем меньше мужчина способен плакать, тем активнее он будет измываться над окружающими. Чем больше в нем затаенной боли, тем сильнее будут его удары.

Не думай, конечно, будто это оправдание. Это лишь причина. Объяснение. Ответ на вопрос «почему?», который так часто ищут дети, познавшие родительское насилие.

Как бы там ни было, ответственность за действия лежит на самом человеке. Будучи взрослым, он способен делать выбор. Человек, в котором психологического ресурса мало, выбирает самое простое. Оскорбить. Ударить. Уйти.

Подавление родителем страха в мальчике не делает его сильным и смелым, рождает в нем не мужественность, а боязнь прослыть трусом. Неспособный себе в этом признаться, но постоянно сталкивающийся с доказательствами данного факта, в итоге мальчик в него и превращается. И в каждом таком доказательстве мальчик будет винить других людей.

Это не он испугался ответственности за ребенка. Это женщина виновата, что забеременела. Ему назло.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Терапевтическое введение, которое нас сблизит .....</b>	<b>3</b>
<b>Часть 1. Папа — это вам не мама.....</b>	<b>7</b>
Кто такой отец? .....	7
Папа — это вам не мама, а муж — это вам не жена.....	11
Мама любит, а папа нет?.....	15
У меня был только отец, или Может ли мужчина заменить мать? .....	17
Воспитание мальчика. Как родители калечат мужскую психику .....	21
<b>Часть 2. Роль отца в жизни девочки.....</b>	<b>25</b>
Развитие сексуальности.....	25
Какую роль играет отец в психосексуальном развитии дочери?.....	27
Как влияет на дочь хождение отца по дому в трусах?.....	31
Обнаженные родители и барьеры детской и взрослой сексуальности. Нудизм .....	33
Мы с родителями спали в одной комнате со шторкой между кроватями .....	38
Сексуальное влечение отца и дочери в пубертат и отдаление от невыносимости этих переживаний.....	43



## ПАПЫ — НЕ МАМЫ

Почему родителям трудно говорить о чувствах с детьми? .....	47
Почему отец срывается на своем ребенке, хотя с чужими детьми терпелив? .....	52
Ощущение безопасности.....	53
Отношения женщины с мужчинами через призму ее отношений с отцом .....	55
Мой отец самый лучший .....	56
Люблю отца на расстоянии .....	58
Люблю отца, только когда вижу .....	59
Ненавижу отца, но маму люблю.....	61
А вдруг я приемная? .....	64

### **Часть 3. Типы отцов и взаимоотношения дочери с ними..... 70**

У тебя был отец? .....	70
Холодный и отстраненный отец .....	73
Отец-тиран .....	85
Тиран, потерявший власть. Может ли измениться агрессор? .....	110
Пассивный отец — «домашний тапочек» .....	115
Пассивный отец-садист. Истинная причина его молчания .....	119
Любил ребенком, а потом перестал.....	127
Безразличный и равнодушный отец. Несколько слов об эмпатии .....	134

### **Часть 4. Вот как раскололась наша семья. Истории подписчиц .....** 151

Достаточно хороший отец. Нужна ли ребенку полноценная семья?.....	151
Что, если дочь выросла без отца и даже никогда об этом не задумывалась?.....	153
Нежеланный ребенок. Насколько разрушительно для девочки знание о ее «случайности»? Материнская обида .....	156
О связи между отцом, матерью и ребенком. Почему мужчина уходит от беременной женщины?.....	160
Расставание или развод родителей: что происходит с ребенком .....	162
Он ушел в другую семью. Когда мужчине нужна не жена, а мать .....	166
Ты не моя дочь! Выборочная слепота .....	173

## СОДЕРЖАНИЕ

Изменники. Как складываются отношения дочь—отец, если папа изменил маме.....	178
Умерший/погибший отец. Как влияет потеря родителя на дочь в разном возрасте.....	185
Роль матери при отсутствии отца.....	195
Алкоголизм и наркомания как синоним медленного самоубийства.....	202
Главная причина мужского алкоголизма. Алкоголик-отец и созависимость дочери .....	204
Демонстративный суицид.....	207
Другие мужские фигуры в жизни девочки.....	209
<b>Часть 5. Последствия и способы их разрешения. Самопомощь.....</b>	<b>212</b>
Как перестать пытаться заслужить любовь отца?	
Правда ли он был так равнодушен и отстранен, как кажется? .....	212
Я не чувствовала любви от отца. Как «долюбить» себя? .....	216
Как простить отца за моральное/физическое насилие и нужно ли его прощать? Обида на отца и отрицание обиды.....	220
Я хочу, чтобы он признал.....	222
Поиск отца: требование любви и заботы. Любовь к мужчинам постарше. Идеализация и обесценивание .....	226
Созависимость. Треугольник Карпмана. Как не повторять родительский сценарий? .....	229
Мне не нужен отец. Непонимание роли мужчины в жизни .....	231
Депрессия, фобии, сны как способы самотерапии. История А. ....	233
<b>Послесловие .....</b>	<b>241</b>

*Популярное издание*

АНДРИЯН Анастасия

## Папы — не мамы

Как отцы влияют на жизнь девочек — маленьких и взрослых



Ответственный редактор  
Технический редактор

*О. Морозова*  
*Г. Логвинова*

Формат 70×90/16. Бумага офсетная.  
Тираж 3000 экз. Зак. №

Издатель и Изготовитель: ООО «Феникс»  
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150.  
Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59.

Изготовлено в России. Дата изготовления: 07.2023.  
Срок годности не ограничен.

Отпечатано в ООО «Издательство Вперед»  
Место нахождения: 296500, Россия, Республика Крым,  
г. Саки, ул. Первомайская, д. 14  
Фактический адрес: 295047, Россия, Республика Крым,  
г. Симферополь, ул. Узловая, дом 8, корпус ДРОБЬ 5


Свои пожелания и предложения по качеству  
и содержанию книг вы можете сообщить по e-mail:  
[idea@fenixrostov.ru](mailto:idea@fenixrostov.ru)


# ФЕНИКС ХОРОШИЕ КНИГИ

**ОПЫТ**  32 года  
создаём книги

**ЭКСПЕРТИЗА**  200 000 000  
экземпляров наших книг  
читают по всему миру

**В ТРЕНДЕ**  свыше 700  
книжных новинок  
мы выпускаем ежегодно

**ЗНАНИЯ**  Учебная литература  
Книги для профессионалов  
Прикладная литература  
Психология и саморазвитие  
Литература для родителей и детей  
Книги для дома, досуга, хобби

**ВПЕЧАТЛЕНИЯ**  Классическая литература  
Интеллектуальная проза  
Книги для подростков  
Детская художественная литература

**КАЧЕСТВО**  Нам важна ваша  
безопасность!

[www.phoenixrostov.ru](http://www.phoenixrostov.ru)



## ХОРОШАЯ РАБОТА



- Мы предлагаем стабильный доход
- от реализации книг нашего издательства.

**344011, Россия, Ростовская обл.,  
г. Ростов-на-Дону,  
ул. Варфоломеева, 150  
(863) 261-89-53**



- Вы писатель или художник?
- Присылайте свои работы к нам в издательство.
- Отдел редакции: [idea@fenixrostov.ru](mailto:idea@fenixrostov.ru)



- Вы блогер и жить не можете без книг? Вы все время
- о них пишете? Мы предоставим Вам возможность
- писать об интересных проектах издательства!
- Отдел маркетинга: [blogger@fenixrostov.ru](mailto:blogger@fenixrostov.ru)

[www.phoenixrostov.ru](http://www.phoenixrostov.ru)