



Алексей Волков

**Всегда папина
доча**

Алексей Волков

Всегда папина доча

<https://litres.ru/73977158>

SelfPub; 2026

Аннотация

Хватит быть «удобной» для всех, кроме себя. Время стать той, кого выбирают.

Вы построили империю своей жизни, но в личных отношениях всё снова идет по сценарию «всё сама»? Вы успешны, независимы, но внутри — холодная пустота и страх, что если вы расслабитесь, всё рухнет?

Эта книга — не про «исправление» вашей личности. Это путь к вашей подлинной силе. Алексей Волков, психолог с 15-летним стажем и идеолог подхода «Безопасного Отца», проводит вас через лабиринты детских сценариев, которые заставляют вас выбирать «не тех» мужчин и разрушать собственное счастье.

В этой книге вы найдете:

Типологию отцов: Узнайте, какой «призрак» управляет вашими решениями.

Технику «63 качества»: Как настроить прицел и отсеять недостойных кандидатов.

Это не «психологическая вата». Это жесткий, честный и глубокий разговор с тем, кто знает, как превратить вашу борьбу в близость.

Ваша жизнь — это не черновик. Пора перестать быть «папиной дочей» и стать женщиной, которая сама выбирает свою судьбу.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Алексей Волков

Всегда папина доча

Глава

Алексей В. Волков
Г. ВЛАДИВОСТОК
2026

«Всегда папина доча»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение: Встреча в кабинете «Безопасного Отца»

Почему эта книга — не про «исправление», а про возвращение к себе.

Твоя ценность как априорный факт.

Как пользоваться этой книгой: от теории к проживанию.

Глава 1. Типология отцов: как «призрак» или «космонавт» управляют твоей жизнью

Разбор образов: Призрак, Холодный, Зависимый, Идеал, Космонавт.

Как родительский сценарий стал твоим «внутренним экраном».

Почему ты не обязана повторять судьбу своей матери.

Глава 2. Комплекс Электры и сепарация: почему ты

ищешь «папу» в каждом мужчине

Сепарация как акт любви к себе, а не предательство отца.

Переход из позиции «Ребенка» (хочу/дай) в позицию «Взрослого» (выбираю/несу ответственность).

Как перестать быть «вечной дочкой».

Глава 3. Внутренний ребенок и метафора «пороха»: почему ты стоишь на месте

Почему «не могу» — это отсутствие разрешения, а не отсутствие причин.

Как защитить своего внутреннего ребенка и дать ему опору.

Поиск внутреннего «пороха» для запуска салюта твоей жизни.

Глава 4. Мужчина рядом: как настроить прицел и не ошибиться в выборе

Мужчина как партнер, а не как спаситель.

Техника «63 качества»: как отсеять недостойных кандидатов.

Как перестать «напиваться от слова "любовь"» и видеть суть человека.

Глава 5. Тень и границы: «костюмчики» личности и работа внутреннего часового

Легализация «костюмчиков» (Развратница, Ленивая, Антимать).

Границы как фильтр, а не как забор.

Злость и раздражение как сигналы твоего «внутреннего

часового».

Глава 6. Ритуал прощания: 5 П и Письмо Гнева — обретение свободы

Путь исцеления через «5 П»: Позлиться, Понимание, Принятие, Простить, Поблагодарить.

Практика «Письмо Гнева»: пошаговая формула освобождения от боли.

Ритуалы отпускания: кораблик, шарик, огонь.

Заключение: Благословение Отца

Финансовая и сексуальная энергия: разрешение быть успешной и желанной.

Тебе можно всё на букву «Ф».

Твое право на счастье как высшая ценность.

Послесловие: Твой путь только начинается

Терапевтическое напутствие от «Безопасного Отца».

Как сохранить опору в себе после прочтения.

Введение:

Здравствуй, моя хорошая!

Привет. Представь, что ты сейчас сидишь в моем кабинете. Уютное кресло, приглушенный свет, тишина, в которой можно наконец-то услышать саму себя. Ты смотришь на меня с легкой настороженностью, и это нормально. Напротив тебя мужчина. Мне за 55, за плечами 15 лет практики, несколько дипломов — от магистра психологии до военного психолога. Но сейчас для тебя важно не это. Важно то, что

я смотрю на тебя добрыми глазами и я готов тебя слушать. Без осуждения. Без «психологической ваты».

Ты пришла ко мне с вопросом, который болит.

Может быть, ты пришла, потому что твой муж тебя не слышит. Ты для него — та самая «мама», которая записывает его к врачу, покупает ему одежду, ведет весь дом, а в ответ получает лишь отговорки. Ты делаешь всё сама, потому что так проще, но внутри — пустота. Его функция как мужчины выполнена: дети есть. А что делать дальше, как быть женщиной рядом с ним — ты не знаешь. У тебя не было примера, не было папы, который показал бы, как это — быть любимой дочерью, а не «удобной мамочкой».

Или ты другая. Ты успешна, ты зарабатываешь деньги, ты понимаешь мужчин лучше, чем они сами. Ты — прекрасная любовница, с тобой легко, с тобой интересно. Но почему-то тебя не зовут замуж. Тебя оставляют «в друзьях», с которыми можно выпить пива и заняться сексом. Ты вспоминаешь детство: папа брал тебя на рыбалку, в гараж, ты была для него «своим пацаном». Ты всё понимала, ты была сильной. Но теперь ты понимаешь, что тогда, в детстве, этому «пацану» пришлось родиться в женском теле. И теперь мужчины приходят к тебе как к «унитазу» — выплеснуть свои проблемы, выговориться, а потом уйти к той, которую они считают женщиной.

А может, ты пришла как раненая девочка, которая снова и снова выбирает зависимых, холодных, тех, кто унижает. И

ты терпишь, надеясь, что однажды он прозреет и полюбит тебя. Или ты всё еще ждешь своего Принца, который придет и спасет тебя от этого мира, где приходится всё тащить на своих плечах.

Если что-то из этого отозвалось в твоём сердце — ты пришла по адресу. Ты не зря сидишь в этом кресле.

Почему я? У меня есть опыт. У меня есть две любимые дочери и взрослый сын. У меня есть большой бэкграунд, который я прожил сам — через ошибки, через преодоление, через путь к себе. Я решил написать эту книгу, потому что сотни моих клиенток объединяет одно: незакрытый вопрос к отцу. К тому самому человеку, который был у каждой девочки.

Каждая из вас, даже самая сильная и успешная, в глубине души хочет того же, о чем сказала одна моя клиентка: «Хочу на ручки и конфетку». Хочу, чтобы обо мне заботились, чтобы меня принимали. Чтобы быть той самой «папиной дочей» — самой красивой, самой любимой, самой ценной.

Давай потихоньку разбираться, как это получить. Давай начнем путь к той женщине, которая знает себе цену и умеет быть счастливой.

Если ты готова, то давай начнем.

Глава 1. Состояние «Папиной дочи»: когда сердце закрыто на замок

Ты когда-нибудь замечала, что в самый счастливый мо-

мент отношений, когда всё начинает складываться «слишком хорошо», внутри тебя вдруг что-то щелкает? Будто невидимая рука тянется к рубильнику и резко гасит свет. Ты начинаешь придирается к мелочам, провоцировать ссоры или просто отстраняешься, становясь ледяной.

Ты называешь это «не сошлись характерами» или «он не тот». Но давай будем честны: на самом деле ты просто испугалась. Испугалась, что если подпустишь его слишком близко, он увидит, какая ты на самом деле, и уйдет. Или, что еще страшнее, он уйдет просто так, без причины, как это уже было однажды.

История на перроне

Однажды ко мне в кабинет пришла женщина. Успешная, красивая, уверенная в себе. Но в её глазах я видел ту самую маленькую девочку, которой когда-то пришлось пережить невыносимое.

Ей было восемь лет. Вокзал, шум, суета, запах мазута и холодный ветер. Она стояла на перроне и смотрела, как её отец уходит. Он сел в поезд, чтобы навсегда исчезнуть из её жизни. Она рыдала, она кричала, она пыталась его «вернуть» одним своим видом, своей детской болью, но он не обернулся.

В тот момент в её детской голове родилась страшная, разрушительная мысль: «Если папа ушел, значит, я недостаточно хороша. Значит, любовь — это то, что всегда заканчивается предательством».

Но боль была такой сильной, что психика не смогла направить её на отца — это было бы слишком страшно. И она перенесла гнев на маму. Она возненавидела её за то, что та «не удержала», «не смогла», «отпустила». Она винила маму в том, что та стала причиной её одиночества.

Прошли годы. Она выросла, попыталась найти отца, чтобы закрыть эту дыру в сердце, но в двадцать лет услышала от него жестокое: «Ты не моя дочь. Я не вижу в тебе своей дочери».

Это был второй удар. Вторая печать на её женственности.

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.