

Дарья Яушева
клинический психолог

ОТЕЦ

авторитарный
жестокий
отстраненный
отсутствующий
зависимый

послушная
травмированная
тревожная
неуверенная
сильная

И ДОЧЬ

Как разные типы
отцов влияют на жизнь
взрослых дочерей



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Практическая психотерапия

Дарья Яушева

**Отец и дочь. Как разные
типы отцов влияют на
жизнь взрослых дочерей**

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.92
ББК 88.37

Яушева Д. М.

Отец и дочь. Как разные типы отцов влияют на жизнь взрослых дочерей / Д. М. Яушева — «Эксмо», 2026 — (Практическая психотерапия)

ISBN 978-5-04-256042-2

Около трети современных взрослых женщин выросли без отца, и опыт детства может продолжать влиять на их самооценку, личные границы, отношения с партнерами и способность доверять другим. Отцы бывают разными, и последствия их поведения тоже. Одна дочь постоянно тревожится и ищет подтверждения собственной ценности, другая раз за разом оказывается в созависимых отношениях, третья настолько привыкла рассчитывать только на себя, что близость кажется ей скорее обузой, чем потребностью. Авторитарный отец может вырастить удобную и послушную дочь — ту самую «хорошую девочку», которая привыкла подстраиваться и всеми силами избегать конфликтов. Эмоционально отстраненный отец оставляет дочери ощущение, что она недостаточно важна, чтобы быть любимой и услышанной. А если отца не было рядом вовсе, у девочки может появиться чувство собственной «неполноценности», пустоты и растерянности в отношениях с мужчинами. Есть и другие сценарии: жестокий, зависимый, непредсказуемый отец, — каждый оставляет свой след. Эта книга рассказывает о разных видах деструктивного влияния отцов и, главное, о том, как перестать жить по правилам, которые когда-то сформировались в детстве. Вы узнаете, что стоит за убеждениями вроде «я недостаточно хороша», «людям нельзя доверять» или «любовь нужно заслужить», и научитесь заменять их более здоровыми установками. Дарья Яушева, клинический психолог, опирается на результаты десятков исследований в области психологии, нейробиологии, теории привязанности и развития личности. Эта книга поможет лучше понять свое прошлое и нивелировать его влияние на настоящее. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92

ББК 88.37

ISBN 978-5-04-256042-2

© Яушева Д. М., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Введение	7
Глава 1	9
Кто такой отец?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Дарья Михайловна Яушева
Отец и дочь
Как разные типы отцов влияют
на жизнь взрослых дочерей

© Яушева Д. М., 2026

© Бортник В. О., художественное оформление, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Введение

Я очень хорошо помню момент, когда я впервые задумалась о том, как отец влияет на жизнь дочери. Моя клиентка Н. замерла. Три секунды назад поток слез прекратился. Она замерла, ошеломленная осознанием: «Так это все из-за него». Много лет жертвовала своими интересами, стремилась к высотам, которые определила не сама, пыталась соответствовать правилам, установленным другим человеком. Страх, боль, депрессивные эпизоды и селфхарм – вот что оставили ей в наследство отношения с деспотичным отцом. Она не знала, как жить самой, что значит делать собственный выбор. Партнеры, специальность, установки – все выбирал он. Она любила его и понимала: «Кажется, пора увидеть что-то еще, кроме любви». Я знала: дальше будет злость. Не сразу, но будет. А за ней – новообретенное право жить своей жизнью.

Тема взаимоотношений с отцом довольно часто всплывает в процессе моей психологической практики. И каждый раз мне не хватает книг, которые я смогла бы порекомендовать клиенткам. Есть отдельные исследования, редкие статьи на русском языке, чуть больше – на английском. Почти все они начинаются словами: «Тема отношений отца и дочери недостаточно освещена...»

Отношения с матерью – понятные, знакомые, изученные вдоль и поперек. О них говорят, их анализируют, они освещены в книгах и фильмах. А вот влияние отца на жизнь, выборы, самооценку и отношения до сих пор остается чем-то вроде *terra incognita* – неизведанной территории, где гораздо больше вопросов, чем ответов.

Эта книга родилась из исследования, которое я проводила во время обучения в Университете Манчестера. Моя работа называлась «Влияние фигуры отца на сценарий жизни дочери». Интервью, научные работы, которые я читала, общение с респондентками – все это подчеркивало значимость темы. Так случилось, и я об этом еще расскажу, что в период работы над исследованием умер мой отец. Это сделало интерес к теме глубоко личным.

Девушки, которые согласились участвовать в исследовании, рассказывали о своих опытах, отвечали на вопросы, приходили на интервью. Я видела, насколько болезненным, важным и новым процессом для них стал разговор о фигуре отца.

Писать на такую тему – это как идти по зыбкой почве. Куда проще исследовать то, что уже изучено другими, где проведены раскопки, выдвинуты гипотезы, подтвержденные опытом. Но здесь – тонкая, значимая, неизведанная область.

Тем не менее я сделала шаг. Потом еще один. В итоге прошла довольно большой путь. Вам предстоит оценить, получилось ли создать нечто ценное именно для вас.

Мы поговорим в этой книге о том, как отец – его присутствие или отсутствие, слова, взгляды, молчание – влияет на формирование личности дочери. Как его любовь, забота, строгий взгляд или, наоборот, отстраненность закладывают основы того, как женщина воспринимает себя, свои отношения и свое место в мире.

Отцовская фигура влияет на идентичность дочери, на то, как она определяет себя, строит свою жизнь. Даже если отец отсутствует физически или эмоционально, его влияние не исчезает – оно прячется в неосознанных убеждениях, моделях поведения, выборе партнера или профессии. Оно звучит во внутреннем диалоге, формируя как поддержку, так и ограничения.

Эта книга не просто исследование. Это попытка осветить сложные, иногда болезненные, но неизменно важные вопросы: как отношения с отцом формируют наши убеждения о любви и доверии? Как они влияют на наши ожидания от жизни? Почему мы порой не видим взаимосвязь между детскими травмами и тем, как мы строим отношения во взрослом возрасте?

Мы поговорим о роли отца как наставника, защитника, друга, но также и о его теневой стороне – об отце, который не смог или не захотел стать таким. Мы затронем вопросы отцовского контроля, жесткости, эмоциональной дистанции и того, как это отражается на дочери.

Эта книга не о том, чтобы обвинять отцов и уж точно не для того, чтобы оправдывать их. Она о том, чтобы понять. Понять себя, свои реакции, свои выборы. Она о том, чтобы найти ключи к исцелению там, где раньше была тень. Я верю, что, исследуя эту тему, мы не только учимся лучше понимать свои отношения с отцом, но и обретаем возможность по-новому взглянуть на себя.

Эта книга для вас, если вы когда-то задавались вопросом: «Почему я так реагирую на близость?», или «Почему мне кажется, что я недостаточно хороша?», или даже «Почему я никогда не позволяла себе задуматься о роли моего отца в моей жизни?» Возможно, вы найдете в этой книге ответы. Возможно, найдете новые вопросы, которые помогут вам двигаться дальше.

Добро пожаловать в исследование, которое затрагивает самые глубокие струны нашей идентичности.

Глава 1

Кто такой отец

В 2021 году Британский институт отцовства решил провести социальный эксперимент¹, понаблюдать за тем, что представляет собой современное отцовство. Время было более чем подходящее – разгар пандемии. Миллионы отцов, которые раньше пропадали в офисах, оказались дома. «Отцы в период изоляции» – так называли это исследование ученые.

Всего в эксперименте приняли участие 2045 британских отцов, которые внезапно оказались не в привычном режиме работы вне дома. Они обнаружили, что теперь им приходится проводить много времени с семьей: наблюдать за тем, как дети учатся, отдыхают, веселятся и капризничают. Это был внезапный, но, как впоследствии оказалось, ценный опыт подлинного контакта.

Отцы рассказывали о том, что вынужденное нахождение дома привело к тому, что они стали больше времени проводить с детьми. Папы оказались вовлечены в образование детей, выполнение домашних обязанностей (уборка, стирка, готовка).

Исследование показало, что:

- 78 % отцов, состоящих в партнерстве, стали проводить больше времени со своими детьми;
- 68 % отцов, состоящих в партнерстве, уделяли больше времени дистанционному обучению и выполнению домашних заданий, а 58 % – уборке, стирке и приготовлению пищи;
- 61 % отцов-партнеров отметили, что стали лучше понимать своих детей. При этом около 3 % отметили ухудшение близости и взаимопонимания;
- темнокожие, азиатские и отцы-метисы сообщили, что чувствуют себя еще ближе к своим детям (71 %) по сравнению с белыми отцами (61 %).

Продолжением исследования стала кампания #Time WithDad. Ее целью было объединить работодателей, родителей и школы, чтобы увеличить время совместного препровождения отцов и детей.

По сути, пандемия вернула отцов физически в лоно семьи. Сто пятьдесят лет назад Промышленная революция сделала обратное: отцы оказались заняты на производстве, тяжелой работе вне дома. Историк-демограф Питер назвал это «самым важным воздействием процесса модернизации на семью»².

Опыт пандемии стал точкой рефлексии: что такое быть отцом? Каким отцом я могу быть, когда у меня есть возможности? Что я могу на себя взять?

Дети, будто заново встретившиеся с отцами, обнаружили, как здорово, когда отец купает, играет, обсуждает домашние задания. И это позитивно сказалось на их взаимоотношениях. Но возможным это положительное влияние стало благодаря сложившемуся сегодня так называемому либеральному стилю отцовства.

Путь к нему был непростым. Если представить себе игровое поле, где первая точка – это отцовство в более ранние времена, а конечная – сегодняшний образ отца, то мы увидим и препятствия, и откаты назад, и застревание на определенной клетке. Все как в игре-бродилке.

Но начнем с основ. И ответим на вопрос: а кого мы можем называть отцом? А потом посмотрим на то, как восприятие роли отца менялось со временем.

¹ Fatherhood Institute. Lockdown Fathers: The Untold Story. URL: <http://www.fatherhoodinstitute.org/wp-content/uploads/2021/05/Lockdown-Fathers-Full-Report.pdf> (дата обращения: 28.01.2024).

² Laslett, P. Family Life and Illicit Love in Earlier Generations: Essays in Historical Sociology. Cambridge: Cambridge University Press, 1983. 256 p.

Кто такой отец?

Есть классический вариант: мужчина и женщина встретились, полюбили друг друга, решили создать семью, и у них родился ребенок. Все понятно. Отец принял участие в зачатии, после рождения ребенка был вписан в свидетельство о рождении, осуществляет уход за ним. Он несет ответственность на всех уровнях: юридическом, психологическом и биологическом.

Полистаем словари.

Юридический словарь толкует: «Отцовство – это факт биологического и (или) социального происхождения ребенка от определенного мужчины»³.

Большой Энциклопедический словарь утверждает: «Отцовство, по российскому праву, – факт происхождения ребенка от данного мужчины, удостоверенный записью органов загса о рождении...»⁴

Международная энциклопедия социальных и поведенческих наук определяет отцовство как социальные и биологические взаимоотношения⁵.

Так кто такой отец? Тот, кто принял участие в появлении на свет ребенка? В биологическом плане, безусловно, это так. Но если этот человек не стал принимать участия в воспитании, а его место занял другой человек? Или речь идет сугубо о донорстве, например, для женщины, которая решила воспитывать ребенка в одиночестве. Является ли донор спермы отцом? Какие права он имеет? Какую ответственность несет?

В этой книге я буду употреблять выражение «биологический отец», если речь идет о мужчине, который участвовал в зачатии, но не воспитывал ребенка. «Отец» – если речь идет о человеке, в той или иной форме принимающем участие в воспитании. «Отчим» – это человек, удочеривший/усыновивший и воспитывающий дочь или сына.

³ Lower, E. Fatherhood // Academic.ru: Большой словарь. URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/lower/16856> (дата обращения: 28.01.2024).

⁴ Большой энциклопедический словарь. URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/lower/16856> (дата обращения: 28.01.2025). – 2000.

⁵ Lamb, M. E. Father-Child Relationships // *Encyclopedia of Infant and Early Childhood Development* / Ed. by M. M. Haith, J. B. Benson. – Amsterdam: Elsevier, 2008. – Vol. 2. – P. 593–599. – DOI: 10.1016/B978-012370877-9.17039-4.

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.