

**Посвящаем эту книгу нашим отцам
Петру Владимировичу Зотову
и Владимиру Ивановичу Чурбакову**

ПСИХО
ЛОГИЯ РУССКИЙ
ПРОЕКТ

Юлия Зотова, Мария Летучева

ВСЁ ДЕЛО В ПАПЕ

РАБОТА С ФИГУРОЙ ОТЦА В ПСИХОТЕРАПИИ
Исследования, открытия, практики. Издание 3-е



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.922
ББК 88.4
З-88

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Зотова, Юлия.

З-88 Все дело в папе. Работа с фигурой отца в психотерапии. Исследования, открытия, практики. 3-е издание / Юлия Зотова, Мария Летучева. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 448 с. — (Психология. Русский проект).

ISBN 978-5-17-181688-9

Папа — это важно! Отношения с отцом существенно влияют на формирование психики и ощущение психологического благополучия человека. Авторы этой книги — психологи Ю. Зотова и М. Летучева, опираясь на свой обширный практический опыт, помогут найти ответы на вопросы: Как влияет отец на развитие ребенка и его взрослую жизнь? Какие функции он выполняет и в чем их отличие от материнских? Что делать, если у меня нет или недостаточно позитивного опыта общения с собственным отцом? Можно ли восполнить этот пробел и как изменится от этого моя жизнь? Наконец, как мне быть хорошим папой для своих детей?

Книга будет полезна всем, кто хочет найти ответы на вопросы, касающиеся роли отца в жизни человека. И особенно — психологам, педагогам и родителям.

Эта книга — третье издание бестселлера «Все дело в папе. Работа с фигурой отца в психологическом консультировании».

**УДК 159.922
ББК 88.4**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-181688-9

© Зотова Ю., 2023
© Летучева М., 2023
© Иллюстрации Арчагова А., 2018
© Фото на обложке: Вострякова Н.
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРОВ	8
ВВЕДЕНИЕ	13
ФИГУРА ОТЦА В СЕМЬЕ И СОЦИУМЕ.	17
Психологический анализ темы отцовства в профессиональной литературе	18
Понятие «фигура». Значение фигур отца и матери	25
Архетипические роли отца. Их влияние на развитие сценария отсутствующего отца.	28
Особенности фигуры отца	33
Фигура отца является внешней	34
Фигура отца — это третий в ядерной семейной системе	37
Фигура отца — равная по значимости с фигурой матери для ребенка	44
Фигура отца символична.	46
Отсутствующий отец как причина нарушения семейной иерархии	51
Психологические последствия проблемной фигуры отца для взрослых людей.	60
ЗАДАЧИ И ВОЗМОЖНОСТИ ОТЦА В ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА	65
Социальные мифы о папах и мамах	66
Различие родительских функций мамы и папы	70
Возрастные закономерности развития ребенка и роль отца	75

Отцовские функции	81
Психологические темы, связанные с фигурой отца	111
Уверенность в себе	114
Проблемы с границами	118
Тема идентичности: самоотношение и принятие себя	119
Отношения в паре	123
Проявление себя в мире и инициация	128
Тема социальной реализации	134
ДЛЯ ДОЧЕК: ВЛИЯНИЕ ОТЦОВСКОЙ ФИГУРЫ НА ОТНОШЕНИЯ С МУЖЧИНАМИ	139
Женские сценарии отношений	140
Позитивный сценарий	141
Негативные сценарии	142
Диагностика и коррекция деструктивных сценариев	170
Признаки деструктивного сценария	170
Диагностика и коррекция деструктивного сценария	173
Примеры трансформации деструктивного сценария	176
Другие проблемы в отношениях у женщин	181
Конфликтные отношения с партнером. Сексуальные проблемы	181
Неприятие или сомнения в собственной женственности	189
В симбиозе с мамой	191
ДЛЯ СЫНОВЕЙ: ОТЕЦ И СЦЕНАРИИ ОТНОШЕНИЙ У МУЖЧИН	197
Формирование мужских сценариев	198
Мальчик присоединяется к папе и конфронтрует с мамой	205
Мальчик, выбирая папу, боится потерять маму	209
Конфликт лояльностей	212
Мальчик присоединяется к «плохому» папе	217
Если сын идентифицируется с мамой	220

Что делать психологу в работе с мужским сценарием	224
Другие проблемы в отношениях у мужчин	227
СТРАТЕГИЯ РАБОТЫ С ФИГУРОЙ ОТЦА	
В ПСИХОТЕРАПИИ	233
От общего — к частному.	234
Введение фигуры отца в поле психотерапии.	236
Поиск/реконструкция ресурсного опыта, связанного с фигурой отца	240
Восстановление целостного образа отца	256
Восстановление семейной иерархии	260
Работа по развитию/восстановлению отцовских функций	268
Переработка травматического опыта (при необходимости).	307
Получение и закрепление клиентом нового хорошего опыта в отношениях с отцом	323
Опыт изменений и интеграция результатов психотерапии	328
ТИПИЧНЫЕ СЛУЧАИ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА.	331
«Проблемный папа».	334
Системные проблемы	353
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	392
Приложение 1.	
РАБОТА С ФИГУРОЙ ОТЦА: ОТРЫВОК СЕССИИ	393
Приложение 2.	
НЕПРИДУМАННЫЕ РАССКАЗЫ:	
ПИСЬМА КЛИЕНТОВ ОБ ОТЦЕ	409
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	445

ОТ АВТОРОВ

Предисловие и благодарности

Кажется странным, что книгу об отце публикуют две женщины. В оправдание хотим сказать, что мы и не помышляли претендовать на исконно мужскую территорию и рассуждать о том, каково это — быть папой. В то же время именно через отношение и слова матери ребенок входит в контакт с фигурой отца. Это мамы говорят нам, какой у нас замечательный папа.

Нам кажется важным написать о значении фигуры отца для детей, о влиянии контакта с папой на все сферы жизни и самоотношение, о том, как ценен и незаменим отец для каждого человека. За 25 лет психологической практики нам стало ясно, что отношения с отцом ключевым образом влияют на формирование психики и ощущение психологического благополучия. Значит, дальше хранить глубокомысленное молчание об отцах нельзя.

Погружаясь в тему, мы опирались на значимые мужские фигуры, которые в разное время служили проводниками отцовской энергии и помогали нам в профессиональном и жизненном росте.

Благодарим:

Юрия Михайловича Логунова, преподавателя биологии, и Александра Константиновича Белова, руководителя театральной студии у Марии Летучевой.

Григория Николаевича Фирсова, преподавателя в театральной студии у Юлии Зотовой, и ее учителя истории, Евгения Дмитриевича Ревского, за человеческую поддержку и инициацию пути в профессию.

Психологов Алексея Игоревича Батищева (Лунькова), Николая Ивановича Козлова, Сергея Шишкова (Сталкера) и Григория Хлюстова за возможность учиться, опыт и знания.

Отцов наших детей Александра Летучева, Зака Бодена и Евгения Курносова.

Наших коллег, студентов и клиентов, без встречи и сотрудничества с которыми эта книга не была бы написана.

И, наконец, мы признательны тем женщинам, которые поддержали идею и помогли ее реализовать.

История создания книги

Сколько песен мы с вами вместе
Спели маме своей родной.
А про папу до этой песни
Песни не было ни одной.
Из популярной детской песенки

Примерно так обстоят дела с фигурой отца и в практической психологии. Роль отца в жизни ребенка, а в дальнейшем и взрослого человека важна не мень-

ше, чем материнская, — с этим вряд ли поспоришь. А далее возникает множество вопросов:

- Как влияет отец на развитие ребенка и его взрослую жизнь?
- Какие функции он выполняет и в чем их отличие от материнских?
- Что делать, если у меня нет или недостаточно позитивного опыта общения с собственным отцом?
- Можно ли восполнить этот пробел и как изменится от этого моя жизнь?
- Наконец, как мне быть хорошим папой для своих детей?

Ответам на эти вопросы посвящены сборник рабочих материалов и компакт-курс, которые мы объединили под общим названием «Все дело в папе».

Эта книга стала логическим продолжением авторских семинаров об особенностях работы психолога-консультанта с отцовской фигурой. Задумывая цикл семинаров, мы даже не предполагали, что тема отца окажется для участников настолько востребованной и даже горячей. Мы знали одно: папа — это важно! Собственный опыт отношений с отцами, личной психотерапии и работы с нашими клиентами вдохновил на создание курса, в котором нам хотелось поделиться с коллегами открытиями и наработками, а также побудить к исследованию и обмену опытом.

Однако, начав подготовку к семинару, мы сразу столкнулись с тем, что в психологической литературе эта тема представлена довольно скудно. Вернее было бы сказать, что тема отца — своеобразное белое пятно в практической психологии. Действительно, о роли

матери написаны горы книг: от учебников и научных исследований для профессиональных психологов до популярных (развлекательных) изданий для широкого круга читателей. Литература о возрастной и детской психологии, о воспитании и развитии ребенка сосредоточена на значимости материнской фигуры, связанных с ней сложностях и радостях. Всюду — о мамах и для мам.

В крайнем случае в тексте фигурирует обобщенное понятие «родители». Если же речь идет о папе, то вскользь и общими фразами: «ребенку нужен отец», «папа должен быть примером», «обязанность папы — защищать, наставлять». Иногда даже складывается впечатление, что он только на подхвате или дублер мамы.

На уровне ощущений все понимают, что функции папы важны и значительно отличаются от материнских, но как быть отцом и что делает папа для ребенка – об этом на момент создания книги практически не говорилось и не писалось.

Такой разрыв между значимостью темы и информационным вакуумом, отсутствием структуры и опоры на авторитеты создает напряжение вокруг отцовской фигуры. В профессиональном поле это проявляется, с одной стороны, в острой заинтересованности, которую мы видим у коллег-психологов, посещающих наши семинары, с другой — в том, что удивительным образом до сих пор эта тема тщательно обходится стороной не только в литературе, но и в практике консультирования и психотерапии. Мы

неоднократно сталкивались с примерами замалчивания темы отцовства в практической работе психологов. Специалисты часто признаются, что либо не решаются идти в эту сторону с клиентом, либо не знают, как туда идти, либо идут на ощупь, интуитивно, не имея возможности опереться на какие-то конкретные знания и методики работы.

Наше погружение в данный вопрос напоминало отнюдь не прогулку по широкому освещенному тракту или маршруту, снабженному путеводителями и указателями. Скорее это было исследование впотьмах со свечой, когда мы пытались нащупать тропинку и соорудить на ней ориентиры для тех, кто пойдет за нами. План местности рисуется карандашом на колленке до сих пор. Мы верим, что наш вклад будет подспорьем для дальнейших открытий. Будет написано гораздо больше исследований и книг, посвященных роли отца в жизни каждого человека.

Для нового издания в 2023 году мы добавили в книгу подробное описание отцовских функций, переструктурировали раздел о влиянии отца на мужские сценарии. Также появились глава про интеграцию хорошего опыта и примеры позитивных сценариев в отношениях. В список литературы мы включили новые работы на эту тему.

Мы будем рады любой обратной связи по книге. Свои комментарии, вопросы, наблюдения и предложения присылайте, пожалуйста, на почту: JARA_@RAMBLER.RU.

Юлия Зотова и Мария Летучева

ВВЕДЕНИЕ

В первую очередь книга «Все дело в папе» рассчитана на практикующих специалистов и студентов, обучающихся на психологов. Здесь много практических рекомендаций и примеров психотерапевтической работы с отцовской фигурой. Однако она будет полезной и клиентам, которые проходят или планируют пройти курс психотерапии и хотят найти ответы на вопросы, касающиеся роли отца в жизни человека.

В ходе семинаров, которые положили начало этой книге, мы убедились, что предлагаемые нами материалы и упражнения помогают участникам войти в контакт с образом собственного отца, наполниться ресурсом от этой фигуры, принять его сильные и слабые стороны, внутренне примириться с ним и в конечном итоге почувствовать себя более целостными и счастливыми. Даже те, кто вырос без папы, начинали ощущать его значимое присутствие в своей жизни или по меньшей мере получали возможность работать с этой длительно замалчиваемой темой в процессе собственной личной терапии.

Практикующим **психологам-консультантам** и студентам, обучающимся на психологов, мы предлагаем наши наработки и выводы для совместного размышления и практической проверки:

- предположений о роли отца в психологических проблемах, с которыми обращаются клиенты;
- терапевтических техник и стратегий в работе с отцовской фигурой для оказания более эффективной психологической помощи;
- инструментов, помогающих точно определить, когда дело именно в папе;
- способов помощи клиенту, у которого проблемы в отношениях с отцом.

Клиентам, решающим свои психологические задачи и проблемы, книга будет полезна для того, чтобы лучше понять, как взаимоотношения (или их отсутствие) с отцом влияют на жизнь человека, формируя его сильные и слабые стороны.

Папам и мамам она поможет лучше разобраться в специфике отцовской роли в семье.

Также эта книга будет интересна всем, для кого тема отношений с папой актуальна и эмоционально заряжена.

Мы старались писать языком, доступным для широкого круга читателей. Но важно понимать, что вопросы, которые мы поднимаем в книге, не являются простыми: это не развлекательное чтение, а практическое руководство, основанное на наших многолетних наблюдениях и открытиях в работе с клиентами.

Вы не найдете здесь универсальных советов, потому что их не существует. Но мы дадим вам рекомендации, с помощью которых вы сможете что-то осознать, переосмыслить и даже изменить.

Вам предстоит творчески подойти к применению прочитанного в конкретной ситуации или

с конкретным клиентом. Поэтому лучше делать эту работу не в одиночку, а с единомышленником — супругом, приятелем, коллегой, который поддержит ваши начинания, но лучше — с психотерапевтом (психологам — в дружественном сообществе коллег).

ВАЖНО:

если при чтении книги вы начали испытывать переживания, с которыми вам тяжело справиться самостоятельно, и вы наблюдаете ухудшение своего состояния, пожалуйста, прекратите работу с книгой и обратитесь за помощью к квалифицированному психологу!

Также хотим предупредить гиперответственных родителей, что при прочтении книги они могут начать находить в себе большинство или даже все описанные проблемы, тревожиться и перестраховываться, ограничивая себя или своего супруга (партнера) в общении с детьми. Пожалуйста, не паникуйте! Помните, что для своих детей вы и ваш супруг (супруга) уже являетесь достаточно хорошими родителями. А материалы, которые, как вам может показаться, написаны про вас, предназначены в первую очередь для специалистов и показывают наиболее сложные ситуации и серьезные проблемы, а значит, они вряд ли относятся именно к вам.

Наконец, мы настоятельно не рекомендуем изучать эту книгу для того, чтобы убедиться, что ваш партнер (родители, дети, знакомые) все делают неправильно. Тем более нельзя использовать предложенные нами материалы, чтобы заставить кого-либо изменить свое мнение и поведение! Любые попытки повлиять