



МАРИНА МАРКАТУН

ПАПА, ТЫ МЕНЯ ЛЮБИШЬ?

как фигура отца влияет
на жизнь взрослой
дочери

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
М26

Маркатун, Марина.

М26 Папа, ты меня любишь? Как фигура отца влияет на жизнь взрослой дочери / Марина Маркатун. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-242415-1

Психотерапевт Марина Маркатун 40 лет наблюдает в своем кабинете за сложными отношениями в семье. Она убедилась, что люди часто недооценивают фигуру отца в жизни дочери. Именно любовь и внимание со стороны папы во многом формируют будущее женщины: ее отношение к мужчинам, самооценку, представление о хорошем и плохом. Но что делать, когда отца не хватает? Отстраненность отца, уход из семьи, измены, эгоизм, чрезмерный контроль — маркеры, которые разрушают не только семью, но и жизни уже взрослых дочерей.

Марина Маркатун предлагает взглянуть в корень проблем и посмотреть на отношения дочери и отца с их точек зрения. В книге 14 историй, каждую сопровождает комментарий психотерапевта, в котором она объясняет поведение отца и дает рекомендации для выхода из конфликта и возможности исцелиться. Все истории — реальные случаи из практики, и в них читательницы найдут важные для себя ответы.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-242415-1

© Маркатун, М.В., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Глава 1. БЕГУНОК	11
Глава 2. «НИКАКОЙ ПАПА»	27
Глава 3. ОБЫЧНЫЙ АЛКОГОЛИК	45
Глава 4. ОТСТРАНЯЮЩИЙСЯ	57
Глава 5. ЖИВУЩИЙ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ	71
Глава 6. ПАПА, ПОТАНЦУЙ СО МНОЙ!	91
Глава 7. ЗАВИСИМЫЙ ИОСИФ, ОТЕЦ	105
Глава 8. МИСТИК	123
Глава 9. КОНТРОЛЕР	139
Глава 10. Я ЛЮБУЮСЬ, Я СОБОЙ ЛЮБУЮСЬ	153
Глава 11. ОТЧИМ	169

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 12. ГЕНИЙ	185
Глава 13. КОМПЛЕКС АФИНЫ-АНТИГОНЫ	197
Глава 14. ЛЮБИМЫЙ ПАПОЧКА	207
Заключение	230

ВВЕДЕНИЕ

Отец, каким он должен быть? Каким мы хотим его видеть? Какой должна быть его роль? Ожидания женщин и мужчин по этим вопросам часто разнятся. Задумываются ли мужчины о том, каким отцом хочет стать каждый из них?

Безусловно, какая-то их часть, будучи еще только в ожидании ребенка, размышляет об этом. На первый взгляд заметны всего лишь два варианта: «таким, как мой отец» и «лишь бы не таким, как мой отец».

А что, если отец по каким-то причинам отсутствовал в жизни? На кого тогда ориентироваться в процессе воспитания? Как растить сына или дочь?

Для мужчин во все времена на первом месте оказываются социальный статус и сексуальная востребованность. К семейному же статусу отношение разное. Поэтому, как правило, воспитание ребенка

ПАПА, ТЫ МЕНЯ ЛЮБИШЬ?

по умолчанию возлагается на материнские плечи, а для папы предполагается периодическое включение в процесс.

Мало кто из мужчин задумывается о собственном влиянии на ребенка, особенно на дочь, так что девочку растит преимущественно женщина. Отец может вмешиваться в происходящее, корректировать воспитательный подход, если он его не устраивает, но плохо представляет, что нужно дать дочери, как вести себя с ней, как проводить с ней время и о чем говорить.

Особенно ситуация усугубляется, когда необходимо быть вдвоем, а не втроем с мамой.

Папа занят своими мужскими делами, в которые входит не только работа, но и личные проявления: от спортзала и встреч с друзьями до сидения на диване за просмотром телевизора или проведения времени в интернете. Если мужчину научили в детстве поддерживать порядок доме, он разделит бытовые обязанности с женой; если его с ранних лет обучали восстанавливать что-то сломавшееся, он будет самостоятельно ремонтировать вещи и во взрослом возрасте. Если отец занимался с ним спортом, историей, географией, посвящал в поли-

тические и экономические вопросы, то все это, став папой мальчика, он будет передавать своему сыну. Но что, если мужчина стал отцом дочери? Тут выручит опыт, что с ребенком нужно заниматься и разговаривать. Если у мужчины есть сестра и он видел, как с ней общается отец, как хвалит ее, защищает, поддерживает, возит на кружки и интересуется тем, что происходит в ее жизни, то ему будет понятно его отцовское предназначение.

Однако мало кто из мужчин задумывается о влиянии собственной личности, поведения и отношения на жизненный сценарий дочери. Предлагаю погрузиться в истории реальных семей и на их примерах рассмотреть, каким образом это происходит.

Глава 1

БЕГУНОК

Прием. На диване напротив сидят супруги и держатся за руки. Муж выглядит растерянным, его выражение лица я интерпретирую как отголосок надежды и отчаяния одновременно.

Пара беспокоится о старшей из трех детей. Супруги рассказывают, дополняя друг друга, что их двадцатидвухлетняя дочь Ира стала вести странный образ жизни: захламляет квартиру, приглашает в нее подозрительных людей. Разговоры с девушкой не помогают — огрызается. Ира учится в институте на факультете маркетинга и особых проблем с учебой не испытывает. Но то, как она ведет себя вне стен учебного заведения, родителей очень пугает.

В семье есть еще два ребенка: тринадцатилетний сын Игорь и шестилетняя дочь Аня. Ира младших

ПАПА, ТЫ МЕНЯ ЛЮБИШЬ?

любит, но вот на родителей кричит и совсем их не слышит.

Девушка готова обратиться к специалисту, но супруги решили сначала прийти сами. «А то она вам самого главного не расскажет», — утверждают они.

Роман, отец

Дочь меня очень беспокоит: если с мамой она еще хоть как-то общается, то на меня или орет, или делает вид, что я не существую. К нам приходит редко, а в свою квартиру, которая ей досталась от бабушки в наследство, не пускает. У нас, конечно, есть запасные ключи, и мы с Тamarой иногда туда заходим украдкой. Квартира в ужасном состоянии, не жилье, а помойка: бардак, окурки всюду валяются, грязное постельное белье. Пробовали повлиять на Иру, говорили, что так нельзя, но она только кричит, чтобы мы не лезли на ее территорию. Попытались лишить ее денег, но она стала угрожать, что тогда бросит учебу и пойдет работать. У нас с женой есть высшее образование, мы считаем, что учеба важна. Я считаю.

Дочь полагает, что у меня слабый характер, говорит, что ненавидит меня. Все это из-за того, что у меня есть другая женщина, о которой жена и дети знают.

Дело в том, что я люблю двух женщин и никак не могу определиться. Вскоре после рождения младшей дочери Ани я встретил женщину, Людмилу, в которую влюбился, и вот уже около шести лет люблю. Мы давно работали вместе в проектно-институте — я инженер-строитель. Однажды разговорились с ней, почувствовал родную душу. В то время моя жена, Тамара, была занята детьми. Я, конечно, ей помогал, но чувствовал себя одиноким. Мила же меня поддерживала, иногда ходили вместе пить кофе, и как-то незаметно она вошла в мою жизнь. Мы начали встречаться у нее, а потом она забеременела. Я честно рассказал о наших отношениях Тамаре и ушел. Год жил с Милой, детей навещал. Было очень жалко Тамару, она постоянно просила вернуться, и иногда я оставался ночевать, чтобы на выходных побыть с детьми. С этого момента Ира стала уговаривать маму развестись со мной и выгнать. Конечно, она не понимает, как сложна жизнь.