

#Psychology#KnowHow

ЖАННА ОСПАНОВА

Я И МОЙ МУЖЧИНА *так при чем тут папа?*

**Как преодолеть влияние родителей,
исцелить детские травмы и сохранить любовь**

Комментарии и практики
семейного психолога
и гештальт-терапевта
Елены Барабановой



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.31
О-75

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

Оспанова, Жанна.

О-75 Я и мой мужчина. Так при чем тут папа? Как преодолеть влияние родителей, исцелить детские травмы и сохранить любовь / Жанна Оспанова. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 288 с. — (Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-176141-7

Почему вы снова выбираете «не того» мужчину? Почему терпите то, что делает несчастной? Что мешает построить отношения, в которых вы будете счастливы? Почему не хватает сил и смелости разорвать уже изжившую себя связь? Почему все мужчины вокруг «одинаковые»?

Если вы, как и Жанна Оспанова, задавались этими вопросами, то эта книга — для вас.

Автор подробно объясняет, что ответы часто кроются в детстве, а именно — в отношениях с отцом.

Спрашивается, при чем тут папа? А ведь именно его образ становится источником множества детских травм и установок, которые незаметно управляют жизнью взрослой женщины и ее отношениями с мужчинами.

В книге вы найдете подробный анализ ситуаций, полезные практики и дополнительные комментарии от практикующего психолога, чтобы понять себя, проработать прошлое и наконец обрести свободу выбирать счастливые и здоровые отношения. Книга станет вашим проводником к освобождению и новой жизни. Она — как откровенный разговор с близкой подругой, которая не боится говорить правду, какой бы она ни была.

**УДК 159.9
ББК 88.31**

Литературный продюсер проекта Лиза Питеркина
Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-176141-7

© Оспанова Ж., 2025
© Давыдова Т., фото на обложку, 2025
© Darion Shabbash, иллюстрации, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
--------------------------	---

Часть 1.

Как потерять отца, чтобы обрести мужа	13
--	----

Как связаны отношения с мужчинами

и отношения с отцом.	14
---------------------------	----

Мужчины в моей жизни: папа, бабушка и муж	18
---	----

Как я стала папиной дочкой	26
----------------------------------	----

Что такое «достаточно хороший отец»

и для чего он нужен дочке	30
---------------------------------	----

Почему взрослые женщины остаются маленькими

девочками	38
-----------------	----

Как определить, что ты по паспорту взрослая,

а по психологическому состоянию — маленькая

девочка	48
---------------	----

Женщины в тумане кризисов: как обрести ясность	66
--	----

Как говорить с мужчиной, чтобы улучшить отношения	73
---	----

Часть 2.

Красные линии.

Границы в отношениях мужчин и женщин	79
---	----

Самое страшное — когда отношения разрушают

здоровье и угрожают жизни	80
---------------------------------	----

«В моей семье никогда не было насилия! Почему я влюбилась в насильника?»	90
Переписка Салтанат с подругой. Три сигнала об опасности, которые никто не заметил.	94

Часть 3.

Как спасти отношения на грани разрыва	109
Что делать, если вы не вывозите проблемную ситуацию . .	110
Целительная сила отцовской любви — довод в пользу сохранения отношений с мужем как с отцом детей. . .	118
Как быть откровенной с мужем, чтобы позаботиться о себе и своем будущем	124
Как справиться со своими завышенными ожиданиями и требованиями к мужу	129
Почему некоторым женщинам хочется быть звездами и блистать в обществе.	131
Нет сил на мужчину! Что делать?	134
Я поняла, почему утрачиваются чувства в долгих отношениях!	138
Мой переход от маминого стиля к своему стилю жизни . .	143
Сердечная недостаточность: метафора нехватки любви. . .	147
Что такое привязанность и для чего она нужна мужчинам и женщинам	152
Здоровая привязанность одна, а нездоровых много!	162
Удивительная трансформация отношений после работы с психологом	172
Почему так больно ранят воспоминания о старых отношениях с мужчинами	177
Что делать с большими женскими амбициями и почему в душе от них бывает так много боли.	185
Почему так сложно сделать выбор между семьей и карьерой	189

Хорошее решение для выхода из конфликта «семья или работа»	193
Ярость богини — нарциссическая травма	197
Как распознать здоровую модель поведения женщины . . .	202
Нарциссическое всемогущество	207

Часть 4.

Как деньги помогают сделать отношения

более здоровыми и устойчивыми. 211

Деньги и мужчины. Как они связаны в жизни женщины?	212
---	-----

Для чего женщине нужна финансовая независимость и собственные деньги	221
---	-----

Важно подумать о своем будущем после пятидесяти.	228
--	-----

Про больших и маленьких девочек	231
---	-----

Что такое экономический абьюз и почему это важно знать женщинам	236
--	-----

Какой финансовой зависимости не стоит опасаться в близких отношениях.	246
--	-----

Три побочных эффекта позиции «я только жена и мама» .	249
---	-----

Что такое женское предназначение?	252
---	-----

10 идей для гармонии в отношениях	255
---	-----

Пришло время подводить итоги. Что я узнала о себе и своих отношениях с миром?	259
--	-----

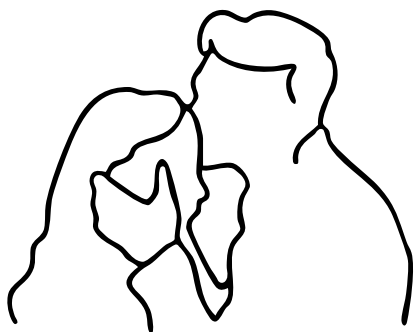
Так что же мне делать: уйти от мужа или остаться?	269
---	-----

Финальное напутствие психолога Елены Барабановой	272
--	-----

Послесловие	275
------------------------------	------------

*Посвящаю книгу моей подруге Сауле и всем подругам,
которых я знаю и не знаю.*

ПРЕДИСЛОВИЕ



Моя дорогая! Часто в жизни бывает так, что ты не можешь сделать выбор в близких отношениях. То ли остаться с любимым мужчиной, то ли уйти от него — бог знает. Да и никто не знает, потому что решать можешь только ты. Но порой не понимаешь, что для тебя хорошо, важно, ценно.

По сути, когда ты выбираешь отношения, ты выбираешь не мужчину, а себя, свой опыт и свой путь.

Напитаешь ты свою женскую часть рядом с этим мужчиной или так и проживешь, как нераскрытый бутон или не прочитанная никем книга? Останешься с любимым, но ничего не дающим тебе мужчиной или уйдешь?

Я не единожды задавала себе этот вопрос и помню свою боль. Сначала отношения окрыляют, ты чувствуешь себя живой и очень счастливой. Ты отдаешь любовь и получаешь ее в ответ. Наполнена жизненными силами и вдохновением. Хочешь творить и созидать в мире вокруг вас двоих.

Но потом что-то происходит. Может, это долгие годы вместе? Какая-то бесчувственность появляется, как будто идешь по гальке, у которой все углы гладкие, и ноги ничто не колет. Я иду по этой гальке легко, без боли.

Может, я похожа на мазохистку и привыкла к боли настолько, что даже не замечаю дискомфорта? А может, я просто прошла слишком большой путь самопознания и стала квалифицированным коучем, изучаю

психологию, консультируюсь со специалистами, и меня ничего не триггерит? Я хочу разобраться в себе, чтобы принять решение: быть или не быть счастливой женщиной. Представляешь, какая роскошь? Я допускаю, что могу остаться в этих отношениях, и признаю, что готова быть несчастной. Ужасно, да? У меня слезы наворачиваются, когда я это пишу!

В какой-то момент исчезает интимность. Я понимаю, что мой муж — самый лучший мужик в мире! В нем есть очень привлекательная харизма. Но меня это уже не заводит! Ну что мне с собой поделаться?! Это такая жесткая правда. Я не знаю, как с этим жить. У меня нет решения — то ли остаться, то ли развестись.

Отношения — это взаимный процесс. Хочется, чтобы мужчина рядом с тобой тоже раскрывался, как бутон. А если это не происходит, возникает пустота. Ты оказываешься словно в пустыне. Что самое удивительное, тебя могут окружать многие близкие родственники и подруги. У тебя может быть несколько детей. Ты можешь быть даже очень успешна в профессии. Но внутри — пустота!

Вроде мужчина есть, но горечь одиночества рядом с ним давит невыносимым грузом. И тогда ты начинаешь искать выход из этой ситуации.

Когда нет счастья и нет любви в отношениях, это ведь как раз повод для расставания, правда же? Но разлучиться с мужем кажется чем-то недопустимым и неприличным. И вот ты стоишь перед дверью, за которой новая жизнь, счастье и сладострастная напитанность искренними, настоящими чувствами — все то, чего сейчас так не хватает. Стоишь и не можешь решиться, хотя держаться уже не за что. Неужели так всю жизнь и проживешь, не познав женского счастья, о котором читала в миллионах книг?

Я начала писать, потому что вдруг ощутила энергию. Как будто в глубине души зародилась сила наконец-то сдвинуться с мертвой точки и пойти на поиски хоть какого-то решения.

Наверное, ты удивишься, но я хочу найти это решение рядом с тобой, в диалоге. Я буду рассказывать все, что чувствую в моменты тяжелого выбора, и очень надеюсь, что мои размышления помогут тебе найти свою дверь и определиться — уйти или остаться. Я не знаю, чем все закончится: сохраню я семью или объявлю мужу, что хочу разорвать супружеские отношения. Пообещала себе, что приму решение, когда напишу финальную главу. Сердце замирает, как только думаю об этом.

Эта книга очень необычная! Я начала писать ее в январе 2024 года, и события вокруг меня стали разворачиваться непредсказуемо. Я пыталась понять, как распознать бесперспективные отношения. Как заметить полный и бесповоротный финал, чтобы не тратить силы и время на спасение союза. Психологи, начиная работать с клиентами на грани расставания, всегда стремятся сохранить отношения. Я как коуч работаю со своими клиентками точно так же.

Но меня мучил вопрос: есть ли такие ситуации, когда сохранение отношений может стать опасным для здоровья и жизни?

История сама дала ответ на этот каверзный вопрос. Страшный ответ. В Казахстане произошло чудовищное убийство Салтанат Нукеновой. Молодую красивую женщину истязал гражданский муж, и никто из близких не смог ее спасти. За судебным процессом над убийцей следил весь мир. Наблюдая за обсуждением трагедии в соцсетях, я поняла, насколько ценным может стать мой

труд для женщин, попавших в сложную ситуацию. Теперь психологическое просвещение стало жизненно важным и для меня, и для других людей!

Я не льщу себя надеждой на то, что книги способны спасти чьи-то жизни. Тем не менее, у любого текста есть особая сила, если слова идут от сердца. И я надеюсь, мне удалось написать книгу, которая может стать исцеляющей, помогающей, поддерживающей.

Сложно оставаться безучастной. Меня согревает вера, что женщины задумаются: «А все ли в моей жизни в порядке?» Я как женщина, как коуч и как мама четырех дочек хочу внести свою лепту, чтобы жизнь женщин рядом с мужчинами стала, как минимум, более безопасной, а лучше — гармоничной и счастливой.

Чтобы в моей книге было больше ценной практической информации, я попросила психолога, гештальт-терапевта, рекомендованного специалиста Межрегионального Института Гештальта Елену Барабанову дать профессиональные рекомендации, поделиться полезными упражнениями и написать комментарии к некоторым моим главам. А несколько женщин, с которыми я лично знакома, согласились поделиться историями своих отношений с мужчинами.

Искренне хочу, чтобы эта книга помогла моим соотечественницам, живущим в Казахстане, женщинам России и других стран принять правильное решение — уйти вовремя, чтобы спасти себя, или вовремя сохранить отношения. Какой путь ты выберешь, я не знаю. Но постараюсь помочь начать движение к счастливой жизни, в какой бы точке кризиса ты сейчас ни была. Ну что, готова пойти со мной?

Часть 1

КАК ПОТЕРЯТЬ ОТЦА, ЧТОБЫ ОБРЕСТИ МУЖА



Как связаны отношения с мужчинами и отношения с отцом

Подружка моя! Я хочу поделиться с тобой очень важным открытием! Оказывается, то, как мы строим отношения с мужчинами, зависит от наших детских отношений с отцом. Ты удивлена?

Знаешь, что я поняла, консультируясь с экспертами по отношениям? *Муж — это не папа*, он не будет терпеть навязчивость, нытье и контроль! Хочешь нормальных отношений? Разберись со своими детско-родительскими проблемами, но не переноси это в свои отношения с мужчиной.

Я впервые делюсь своими самыми личными переживаниями с большой аудиторией. Такая запредельная откровенность всегда делает автора уязвимым. Это ведь обнажение души! Мне страшно, потому что ты можешь увидеть мои изъяны — все мои морщинки. И сейчас меня наполняют боль, ужас и страх, поскольку я вспоминаю день, когда узнала о смерти папы.

Я все еще скучаю по нему, оплакиваю невыносимую вечную разлуку. Отца не стало, когда мне было пятнадцать, и вот я, женщина сорока семи лет, до сих пор тоскую по теплым моментам, которые прожила вместе с ним в детстве. Ощущение, как будто в тот день, когда пришла весть о потере, я навсегда перестала радоваться жизни.

О смерти папы я узнала не сразу. Его сбила машина, когда он, будучи в алкогольном опьянении, переходил дорогу (я думаю, что именно пагубное пристрастие к спиртному

отца и погубило). Папу похоронили без документов, поскольку мама не делала запросов в морг: была уверена, что отец просто ушел из дома и обязательно вернется. Полгода о нем не было вестей. Я зависла между неизвестностью и потребностью выплакаться. Когда нет точной информации о смерти близкого, человек живет в тревожном, мучительном ожидании, которое изматывает душу.

Эта боль затянувшегося расставания, когда об отце не было никаких известий, насквозь пробила сердце и повлияла на мою женскую судьбу. Мой мир тогда раскололся на части: жизнь до и после смерти папы. Наверное, и его душа где-то витала, брошенная. И я была беспокойна. Вот почему пишу эту книгу: мне важно прожить свои чувства до конца и поделиться ими. Но, самое главное, я хочу сделать собственные переживания ценными для других женщин! Ведь тысячи дочерей, лишенных отцовской любви и не завершивших детские отношения с отцами, так и не могут по-взрослому соединиться с любимыми мужчинами.

Я чувствую ком в горле — боль непрожитых чувств. В тот период рядом не было человека, который бы сказал, как нужно проживать потерю. Мне пришлось пережить всю полноту горя лишь через двадцать лет после смерти папы.

Хочу поделиться с тобой знанием и опытом, потому что теперь я уверена: зрелые чувства к мужчине рождаются только после расставания с отцом. И это не обязательно про смерть папы, но всегда — про расставание женщины со своим детством и своими детскими иллюзиями.

Я очень любила папу, поэтому хотела, чтобы мой муж был таким же умным и добрым, как он. Не все знают, что