


ПЕТР ГАЛИГАБАРОВ

Отцы  
и дочери

Как отношения с отцом  
вливают на женщин  
и их жизненные сценарии

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва






ПЕТР ГАЛИГАБАРОВ

Отцы  
и дочери

Как отношения с отцом  
вливают на женщин  
и их жизненные сценарии

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.92  
ББК 88.52  
Г15

Во внутреннем оформлении использованы  
иллюстрации:  
Rivabegum, Masha Dav / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Галигабаров, Петр Валерьевич.**

Г15 Отцы и дочери. Как отношения с отцом влияют на женщин и их жизненные сценарии / Петр Галигабаров. — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с. — (Работа над собой. Книги сильных психологов).

ISBN 978-5-04-205819-6

Петр Галигабаров рассказывает 11 историй женщин, столкнувшихся с типичными проблемами: ревностью, страхами, созависимостью. На примере их опыта автор показывает, как детские травмы, связанные с отцами, влияют на формирование отношений во взрослом возрасте. Через призму когнитивно-поведенческой и арт-терапии читательницы найдут ответы на самые острые вопросы: от преодоления ревности до построения здоровых отношений после травматичного опыта. Эта книга написана для тех, кто хочет исцелить душевные раны и научиться доверять себе и другим.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-205819-6

© Галигабаров П.В., текст, 2024  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

## *Оглавление*

Предисловие . . . . .	7
Триггер, с которого все началось . . . . .	17
Глава 1. Ирина: «Почему я ревную к каждому столбу?» . . . . .	19
Глава 2. Кристина: «Почему я подстраиваюсь под мужчин?» . . . . .	35
Глава 3. Надежда: «Почему я боюсь заболеть и вздрагиваю от каждого чиха?» . . . . .	53
Глава 4. Ольга: «Почему я выбираю мужчин, которые меня бьют?» . . . . .	71
Глава 5. Александра: «Почему я не доверяю мужчинам?» . . . . .	100
Глава 6. Маргарита: «Как принять смерть любимого человека?» . . . . .	119
Глава 7. Гульнафис: «Родители любили меня, почему я их избегаю?» . . . . .	136
Глава 8. Мария: «Почему я грызу ногти до крови?» . . . . .	163
Глава 9. Любовь: «Почему я избегаю находиться одна?» . . . . .	174

## *Оглавление*

Глава 10. Божена: «Как созависимой забыть бывшего, от которого сбежала?» . . . . .	191
Глава 11. Вероника: «Как собрать себя, разбитую после травмы насилия?» . . . . .	220
Глава 12. Любовь: «Как полюбить после развода с абьюзером?» . . . . .	243
Встреча, на которой все разрешилось . . . . .	274
Послесловие . . . . .	280



## *Предисловие*

**Гнев!** Помните ли вы, когда испытывали эту ярко-красную эмоцию? Я вот помню. В искрящемся от накала гнева зародилась эта книга. Но с каждой страницей моя психическая реакция остывала, трансформируясь в светлое, доброе чувство.

Прежде чем ответить на вопрос «Как “гроздь гнева” моего превратились в книгу о том, как полюбить себя?», я хочу вернуться в 2004 год и рассказать вам про день, когда я повзрослел и четко осознал желание заботиться о другом человеке. В тот день родилась моя дочь!

**Май 2004 года.** Домчав супругу в больницу среди ночи, я вернулся домой и начал вешать жалюзи в нашей комнате. Теща тоже присоединилась к унимающему тревогу занятию. Мы вместе рождали нечто новое — жалюзи. Секция за секцией.

## *Отцы и дочери*

В шесть часов утра я выпил теплого сладкого чая. Плотная еда не лезла в горло. Тошнило. Мы с тещей позвонили в клинику на улице Невельской. Приемный покой молчал длинными гудками. Потом в трубке что-то треснуло и нам ответил усталый голос. Его обладательница не могла нас утешить, обрадовать, огорчить. Она не владела информацией и просто сказала: «Ждите!»

Чтобы как-то успокоиться, я решил пешком пойти на работу. Пять километров по зевающим спросонья улицам. Настолько пустым, будто в городе случился апокалипсис или раннее воскресное утро. Но был четверг.

Ходьба помогла отвлечься, но в офисе я вновь ощутил тревогу. Набрал номер больницы. «Ждите», — посоветовали мне. Известий от жены не было. Положив трубку, я взялся за работу. Я монотонно тасовал документы по стопкам, упаковывал в конверты для отправки по почте акты и счета-фактуры. И каждые 30 минут набирал номер приемного покоя родильного отделения.

Не помню точное время, когда медицинский работник сообщила, что у нас родилась девочка. Она назвала вес и какие-то параметры, мгновенно вылетевшие из моей головы. Появилась мысль:

## *Предисловие*

«Я за нее отвечаю!»! И на смену тревоге пришли страх и радость.

Майским утром 2004 года, в четверг, я стал отцом! В тот день я ощутил искреннее бескорыстное желание заботиться о другом человеке.

### **А спустя 18 лет я испытал гнев!**

«Как же так можно? Так нельзя!»! — думал я, в подробностях представляя, как мужчина, который по сути должен заботиться о своей дочери, травмирует ее! Этим мужчиной был отец моей клиентки по имени Ольга. На наших сессиях я видел, как пережитый десятки лет назад травматический опыт повлиял на всю ее последующую жизнь: на способность любить себя, верить в свои силы, справляться с проблемами, строить добрые отношения с заботливыми мужчинами!

Уже более пяти лет в своей психологической практике я сосредоточен именно на помощи в создании доверительной близости. Мне настолько любопытна эта тема, что моя первая научная статья называлась «Научное обоснование и религиозный контекст неадекватных когнитивных вызывающих жестокое поведение». Если простыми словами, то в ней я доказывал, что на поведение абьюзеров влияют в первую очередь их мысли. Моим девизом стали слова: «За отношения без

## *Отцы и дочери*

абыюза». Коллега из Владивостока даже предложил мне назваться «антиабыюзологом».

Я мог бы оставить внутри себя эмоции, вызванные исповедью Ольги, проработать их с супервизором. Но зная, как абюз между родителями и детьми влияет на способность выстраивать гармоничные связи с окружающими, решил не сдерживаться. Ольга стала «ангелом, *обрезавшим виноград и бросившим гроздь его в великое точило гнева*»<sup>1</sup>. Ее рассказ подтолкнул меня написать первые страницы книги «Отцы и дочери».

На самом деле Ольгу зовут иначе. Она самая взрослая из всех клиенток, работавших со мной и описанных в книге. На наших сессиях мы часто использовали библиотерапию. Это исцеление при помощи чтения. Там, где с «Ольгой» оказывались малоэффективными стандартные техники когнитивно-поведенческой терапии (КПТ)

---

<sup>1</sup> Примечание автора: Отсылка к 14 главе Откровения Иоанна Богослова, предположительно использованная Джоном Стейнбеком в метафорическом названии романа «Гроздь гнева», опубликованного в 1939 году. Данная отсылка используется в тексте, поскольку Ольга — православная верующая, и в нашей работе мы периодически использовали для библиотерапии Библию.

## *Предисловие*

или схема-терапия Джеффри Янга, помогала литература.

Среди моих клиенток — и тогда, и сейчас — много выросших дочерей алкоголиков, наркоманов, жестоких, «холодных» отцов. Я размышлял о том, как помочь им всем восстановиться? **«При помощи книги!»** — понял я и испытал радость.

Именно поэтому книга «Отцы и дочери» написана под формат библиотерапии когнитивно-поведенческой арт-терапии (КПАТ). Это интегративное направление психотерапии, с каждым годом нарабатывающее все большую базу доказательств эффективности в лечении различных расстройств личности, в мягком обучении гибким навыкам: построению отношений, критическому мышлению, эмоциональному интеллекту, возможности решать комплексные проблемы, осознанности и так далее. Библиотерапия показала свою эффективность даже при работе со взрослыми в депрессии (у них отмечается значительное снижение негативных мыслей о себе, окружающих, будущем). Доказано, что лечение книгой приводит к значимым положительным изменениям в когнитивных способностях (память, сосредоточенность и так далее), к снижению тревоги, страха

## *Отцы и дочери*

общения с людьми и к созданию доверительных отношений<sup>1</sup>.

Погрузившись в «Отцы и дочери», вы потенциально ощутите исцеляющую силу прозы. В книге есть много инструментов и техник, которые поддержали моих клиенток на их пути из развода, утраты, абьюза, самобичевания в новое счастье. И вы тоже легко сможете применить их в своей жизни.

Моя мысль о том, что при помощи книги можно помочь большому количеству дочерей, позволила

---

<sup>1</sup> Вуттон, Бетани М., Шери А. Стейнман, Алана Чернявски, Кимберли Норрис, Колин Бапти, Гретхен Дж. Дифенбах и Дэвид Ф. Толин. «Оценка эффективности программы трансдиагностической библиотерапии при тревоге и связанных с ней расстройствах: результаты двух исследований с использованием сравнительного подхода». Когнитивная терапия и исследования 42 (2018): 565–580.

Джеймисон, Кристин и Форрест Р. Скогин. «Результаты когнитивной библиотерапии у взрослых с депрессией». Журнал консультирования и клинической психологии 63 (4) (1995): 644–50

Молдован, Рамона, Оана Кобеану и Дэниел О. Дэвид. «Когнитивная библиотерапия при легкой депрессивной симптоматике: рандомизированное клиническое исследование эффективности и механизмов изменений». Клиническая психология и психотерапия 20 (6) (2013): 482–93

Чунг, Ю Сун и Чон Хе Квон. «Эффективность библиотерапии при социальной фобии». Краткое лечение и кризисное вмешательство 8 (2008): 390–401.

## *Предисловие*

трансформировать гнев и грусть в надежду, а затем и в любовь. Начав с Ольги, я решил рассказать вам истории 11 дочерей. 10 из них, включая Ольгу, шагали к безусловной любви. Для этого они применяли имеющие доказанную эффективность техники, выполняли практики, описанные в книге.

Почему 10? 11-я, Маргарита, росла в безусловной любви. Не ее она искала, когда обратилась ко мне за психологической помощью, но ее пример для нас очень важен. Почему? Вы узнаете из соответствующей главы.

**Я не хотел создавать инструкцию или учебник по психологии.** Поэтому взял с разрешения клиенток их реальные истории, разговоры во время психологических сессий, изменил имена, локации и прочее, добавил детективной интриги, саспенса триллера и возбуждающей влюбленности первых свиданий. Я написал художественно-терапевтическую книгу. Отмечу, что любые совпадения случайны, но описываемые события имели место.

Книга поможет вам замедлиться, погрузиться в саморефлексию, задуматься, расслабиться, найти ответы на важные вопросы. Не все истории отзовутся, но какие-то зацепят и позволят взглянуть на свою жизнь со стороны, ненавязчиво подскажут решения.

## *Отцы и дочери*

В послесловии я раскрою, как сложилась — и складывается сегодня — жизнь некоторых из прототипов героинь. В частности, расскажу про «Ольгу». Она недавно связалась со мной после перерыва в два года. Мы обсудили важный вопрос, она приняла ответственное решение. Напоследок сказала: «Если считаете, что моя новая история кому-то поможет, обязательно опишите ее и опубликуйте». Хорошо. Если женщина просит...

P.S. Как отец я мечтаю, что книга окажется полезной и молодым папам, которые желают счастья своим дочерям, заботятся о них.

КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ, чтобы она оказалась для вас максимально эффективной:

1. Читайте главу за главой. Не пропускайте, поскольку в истории каждой героини описываются техники, которые не повторяются в других главах.
2. Выполняйте инструкции в конце каждой главы. Это усилит полезное воздействие текста.
3. Обязательно обратите внимание на «Заметки психолога» и предлагаемые в них конкретные практики.
4. Подчеркивайте ключевые моменты в книге. Если вам будет удобнее, заведите