

# Все дело в... папе?

**Мы живем в век отсутствующего папы. Число разводов стремительно растет. Тем, как этот печальный факт влияет на последующие поколения, поделилась практикующий психолог, соучредитель Алматинской Ассоциации Транзактного Анализа (АлМАТА) Елена Арутюнян.**



Елена Арутюнян.

**- Как влияет фигура отца на детей?**

- Самые первые значимые люди в жизни каждого - это родители. И у каждого есть свое место и своя важная роль в нашей жизни. Долгое время фигура отца была выше по значимости, чем материнская. Но исторические события раз за разом лишали мир мужского населения, и тогда женщины вынуждены были брать на себя обе функции. В итоге феномен отсутствующего отца превратился в типичный сценарий и воспроизводится по сей день на разных уровнях - социальном, культурном, семейном и психологическом. И хотя отцы могут физически быть в семье, фактически выключены из воспитания, у них нет контакта с детьми, и их роль не ясна, занижена или обесценена. Когда обе родительские роли на женщине, то физически и психологически она не может дать детям все, что необходимо. Так, мама олицетворяет тепло, заботу, принятие, ласку, сохранение, умиротворение, утешение. А отец - это активность, целеустремленность, преодоление препятствий, опора, твердость, дисциплина и так далее. Когда женщина берет на себя функцию добытчика, ребенку не хватает эмоционального тепла, заботы, признания, восхищения, на которые у мамы уже нет сил и времени. Не остается времени ни на

себя, ни на внутренний мир ребенка.

**- Как отсутствие отношений с отцом влияет на взрослую жизнь дочери?**

- Хотим мы того или нет, девочка выбирает партнера или такого, или отец, или, наоборот, по принципу: «только не такой, как он». То есть в любом случае бессознательно отталкиваемся от его образа. И если у женщины есть проблемы одиночества или большие претензии к мужчинам, то нужно смотреть в сторону отношений с отцом.

Расскажу на примере запроса одной девушки. У нее сложность с выбором партнера для продолжительных отношений. Мужчины часто ее бросают, хотя она изо всех сил старается быть для них хорошей. Выяснилось, что родители разошлись, когда ей было 10 лет. Девочка осталась с мамой, которая была обижена на экс-супруга и часто негативно отзывалась об отце. При этом дочери не объяснили, что папа ушел не от нее, а родители будут жить отдельно по своим личным причинам. Девочка решила, что папа ее бросил, потому что она недостаточно хороша. И стала стараться быть хорошей для всех. То есть всегда старалась быть идеальной в отношениях с парнями, вкладывается в отношения чрезмерно, не ценя себя настоящей. И в конце концов парни ее оставляли, а девушка еще больше считала, что недостаточно хороша, поэтому ее бросают. Увы, это распространенный сценарий...

**- Современные женщины зачастую рожают «для себя». Например, не вышла замуж или развод уже состоялся. Главные советы по воспитанию в неполной семье, если это уже факт.**

- Важно задать себе вопрос: «С какой целью ребенок появился в моей жизни? Кого он заменяет? Что он мне дает?». Если это сын, то, может, он олицетворяет идеального мужчину, которого женщина не смогла найти в реальной жизни? И тогда на ребенка грузом ложится абсолютно не его ответственность сделать маму счастливой. Если это девочка, то женщина хочет, чтобы дочка не совершила маминных ошибок и воплотила мамин желаний. Поэтому самая большая рекомендация маме: разобраться в своих потребностях и научиться давать себе самой поддержку, а не ожидать от ребенка.

А что касается второй части вопроса, то если после развода остались неприятные чувства и эмоции в от-

ношениях супругов, то важно экологично прожить свои негативные чувства. Когда люди расстаются, психика проходит процесс горевания по нескольким стадиям. Очень часто бывает, что можно застрять надолго в каком-то из этих этапов. Например, бесконечно обижаться, ругаться, требовать, обвинять и так далее. То есть не дать возможности стать счастливыми. Важно увидеть хорошее, что было, принять негативное, как жизненный опыт, быть благодарным за него, за детей и начать новую жизнь.

**- Слышала, что отношения с отцом влияют и на другие сферы жизни, вплоть до финансового процветания. Так ли это?**

- Да, первый опыт сотрудничества, постановка и достижение целей, в том числе и финансовых, мы получаем в отношениях с отцом. В семье, где отец гордится сыном и восхищается дочкой, сам является надежной опорой и примером любви и уважения к маме, когда есть признание вклада ребенка, восхищение, похвала, ребенок учится опираться на свои силы, ему не страшно показать себя в мире. И тогда он легко строит отношения с другими, заявляет о себе, он может проявляться, ставить перед собой задачи, способен переживать успех, гордиться победами и поддерживать себя в случае неудачи. Это и есть залог истинного процветания.

Пример самореализации и проявления личности в социуме тоже показывает отец. Также с отцовской фигурой связано все, что касается постановки и достижения целей. Опора на свою индивидуальность, способность разбивать цели на задачи, стремление к силе воли, умение переживать успех, устойчивость перед неудачами и вера в свои силы - это базируется на примере отца. Для мальчиков влияние папы очень значимо в том смысле, что, научившись быть хорошим сыном, он сможет быть хорошим руководителем, берущим на себя ответственность за себя, за свое дело, за команду и так далее. А для девочки важно видеть, что папа имеет авторитет и уважение среди окружающих. И прежде всего, в глазах мамы. Когда поддержки отцом успехов ребенка было мало или было много критики, тревожности или обесценивания, то можем столкнуться с «дестабилизацией» в ущерб личной жизни.

**- Как объяснить ребенку, что мама и папа в разводе?**



- Если родители в разводе, то нужно об этом говорить с ребенком, как со взрослым, и объяснить, что это два взрослых человека, которые не смогли быть вместе и приняли решение жить отдельно. И подчеркнуть, что родитель не бросает ребенка, он остается отцом до конца жизни. И ребенок будет общаться, встречаться, если захочет. Важно при ребенке не говорить негативно друг о друге. А если есть взаимные обиды и претензии, то решать между собой повзрослому. Если родители ругаются при детях, ему сложно выбрать какую-то сторону, так как ему дороги оба. И он остается в состоянии жесткого внутреннего конфликта. Это огромная психологическая травма, не позволяющая жить своей жизнью. Именно поэтому психологи первым делом анализируют ситуацию из детства, так как большая часть комплексов закладывается именно в этом возрасте. Также важно понять и принять чувства ребенка, если он в гневе, в обиде, в горе. Да, он имеет полное право гневаться, обижаться, потому что хотел полноценную семью. И это нужно принять, а не подавлять.

**- Когда стоит сохранять брак ради детей и когда разводиться?**

- На первом месте вопрос безопасности. Любому человеку развивается, только когда он в безопасности. Если нарушены границы, если родители живут, как на пороховой бочке, в семье постоянно скандалы, то лучшее, что вы можете сделать для детей, дать им безопасность. То есть жить отдельно, а потом уже разбираться, почему не можете справиться с гневом, почему терпите или проявляете агрессию. Ведь дети, как губка, впитывают все, а потом воплощают в реальность.

Хотите, чтобы дети были счастливыми? Покажите

это счастье в своей жизни. Хотите, чтобы были успешными, покажите пример сотрудничества и совместных дел. Даже такие простые занятия, как вместе приготовить обед, испечь блинчики, убрать квартиру, - это яркие, позитивные образы. И не забывайте восхищаться детьми. Но сначала важно научиться поддерживать себя, хвалить, принимать, не критиковать, то есть ценить себя и уважать партнера. И как бы вы не хотели, чтобы дети были другими, они будут повторять все то, что делаете вы. Как только родители разберутся со своими сценариями, они начнут меняться, научатся находить общий язык друг с другом, смогут передавать новые решения ребенку быть счастливым, свободным, успешным, радоваться жизни. Важно научиться продолжать жить полноценно, развиваться, заниматься любимым делом, хобби. И тогда ребенок будет видеть, что родители счастливы и успешны, будет брать позитивный пример и строить свою жизнь.

**- Напоследок несколько универсальных советов всем родителям.**

- За каждым человеком стоит целый род. И ребенок - это половинка мамы и папы, которые несут одинаковую ответственность за то, как сложится его жизнь. Благодаря каждому человеку род шагает вперед, отступает назад или топчется на месте. И если смотреть под таким углом, то становится очевидно, что ни одна жизнь не должна быть прожита напрасно. Очень важно, чтобы любой позитивный или негативный опыт каждого члена семьи был усвоен и стал достоянием всего рода. Если внутри семьи каждый понимает, что делает шаг для детей глубже и работает над собой, то рождается благородный род.

Карлыгаш НУРАЛИЕВА.