



**ПСИХОЛОГИЯ СЕМЬИ:  
МИРОВЫЕ ТРЕНДЫ**

# 아빠 반성문

조영진

Ё  
Н  
Ч  
Ж  
И  
Н  
Ч  
О

Искусство  
воспитания

# Как быть папой, а не отцом



ОГИЗ

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА

УДК 159.92  
ББК 88.5  
Е 64

*Все права защищены.  
Любое использование материалов данной книги,  
полностью или частично,  
без разрешения правообладателя запрещается*

아빠 반성문 by 조영진  
DAD'S LETTER OF APOLOGY by Cho Young Jin

ALL RIGHTS RESERVED

This translated edition was published by arrangement with  
CAREERCARE Inc through Shinwon Agency Co

*Перевод с корейского языка — М. Долаева*

### **Ёнчжин Чо.**

Е64 Как быть папой, а не отцом. Искусство воспитания / Ёнчжин Чо; пер. с кор. языка М. Долаева. — Москва : Издательство АСТ: ОГИЗ, 2024. — 288 с. — (*Психология семьи: мировые тренды*).

ISBN 978-5-17-163433-9

В отличие от теплоты и любви, о которых большинство людей рефлексивно вспоминают при слове «мать», слово «отец» вызывает противоречивые чувства. В корейском обществе считается, что отец — это опора семьи, поэтому, когда рождается ребёнок, мужчина изо всех сил старается вести себя в соответствии с ролью «хорошего отца». Но кто такой «хороший отец»? Это мифическое существо, которым старается стать каждый? Это тот, кто всё знает и кому никогда не бывает больно или страшно. Но ребенку нужен не «хороший отец», а «просто папа».

Эта книга поможет разобраться со своими отцовскими (и не только!) чувствами и быть с ребёнком самим собой.

**УДК 159.92**  
**ББК 88.5**

ISBN 978-5-17-163433-9

© Copyright © 2023 Cho Young Jin  
© Copyright © 2023 CAREERCARE Inc.  
© ООО «Издательство АСТ», 2024

---

## Содержание

Ребёнку не нужен идеальный отец .....	11
Вы уже хороший отец .....	13
Первые шаги в качестве «просто папы» .....	15
Найти внутри себя «хорошего отца» .....	17

### ПРОЛОГ

21

### Часть 1

#### ПАПЕ ТОЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ГРУСТНО И БОЛЬНО

33

Это не моя вина .....	35
Почему я пересёк разделительную полосу.....	37
Это не вина водителя .....	40
Скажи: мне тоже грустно и больно.....	44
Взглянуть в лицо маленькому себе.....	46

Другой я в моём сознании.....	50
Неожиданное появление «незнакомого я».....	53
Какой у меня инструмент выживания?.....	55
Почему родительская реакция по отношению к ребёнку должна быть обоснованной.....	58
Делать вместе, а не обучать.....	60
Видели? Это мой папа! .....	61
Ребёнок растёт, наблюдая за отцом .....	63
Не учите, просто будьте вместе .....	66
Принять внутренний гнев .....	68
Поймите свой внутренний гнев.....	70
Что значит резкий всплеск гнева .....	73
Управлять гневом .....	75
Встреча с Суён.....	77
Порочный круг насилия и побегов из дома .....	78
Я не сделала ничего плохого, почему ты так со мной обращаешься?.....	80
Так отец начал бояться за дочь .....	83
Папа не должен опускать руки.....	87
Гребёшь изо всех сил, а остров все дальше .....	89
Кажется, семья меня игнорирует .....	91
Отцу важно сохранять душевное спокойствие .....	93
Дело не в них. Это я вижу мир в негативном красном цвете.....	95
Почему папа надел красные очки .....	98
Изменения начинаются с себя .....	101

Отец, который убегает от конфликтов.....	104
Саморепрезентация .....	106
Плохой папа, который во время ссор придерживается молчания.....	109
Изменится папа, изменится и ребёнок.....	113
Ребёнок, кружащий по перекрёстку .....	116
Быть хорошим vs казаться хорошим.....	118
Встретиться с одиноким внутренним ребёнком.....	121
Быть просто папой .....	125

## Часть 2

### «ДОЛЖЕН» И «НЕЛЬЗЯ»

#### 127

Всё для тебя.....	129
Ты не виноват .....	134
Что нужно ребёнку, по мнению родителей? vs Что ему на самом деле нужно? .....	136
То, чему можно научиться без обучения.....	139
Перед тем, как пересечь «границы» друг друга .....	142
Обучение начинается с изменений во мне самом.....	145
Жить настоящим для ребёнка .....	148
«О, капитан! Мой капитан!».....	150
Очень важные навыки ведения беседы.....	152
Для уязвимых отцов и ещё более уязвимых детей нашего времени .....	154

Всевозможные душевные раны, о которых нелегко говорить.....	156
Говорите, никогда не ссоритесь?.....	158
Пожалуйста, скажи! vs Как я могу сказать?.....	160
А все-таки Speak up!.....	164
Хорошо, я это не сказал.....	170
Образ жизни ребёнка должен отличаться от папиного.....	172
«А вот в моё время!..».....	175
Борьба с капризными детьми.....	178
Дома не научили.....	180
Почему глупо «играть в игры» с ребёнком.....	182
Не «играйте в игры» с ребёнком.....	185
Быть рядом не только душой, но и телом.....	187
Отец, который всегда рядом только «душой».....	189
Решай сам, пап.....	192
Что нужно, чтоб быть вместе с ребёнком.....	195
Не знал, а нужно было.....	197
Молчаливый ребёнок.....	199
Позиция матери в отношении насилия и её истинные чувства.....	201
Любовь отца к сыну.....	204
Влияние защитных механизмов отца на ребёнка.....	207
То, что стоит обязательно знать папам.....	210



## НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ ХОРОШИМ ПАПОЙ, ДОСТАТОЧНО БЫТЬ ПРОСТО ПАПОЙ

### 213

Ничего не решается само собой.....	215
В искренности сила.....	217
Будьте искренни с собой.....	222
Сделать ребёнка счастливым.....	224
Пожалуйста, не игнорируйте плачущего ребёнка.....	225
Беспомощность отцов перед детским плачем.....	227
Папа должен стать надёжной базой для семьи.....	230
Сделайте то, что можете, прямо сейчас.....	233
Отец, конкурирующий с целым миром.....	235
Что действительно не нравилось папе, так это люди.....	239
Чётко определите своего конкурента.....	241
Подумай, что нужно тебе именно сейчас.....	243
Я всё папе расскажу!.....	245
Хожение по канату между недоверием и доверием.....	246
Раскаяния взрослого папы.....	250
Дети ведут себя по-разному.....	253
Личная жизнь ребёнка.....	255
Если можете, делайте.....	258
Держись, пап. У тебя же есть мы.....	261

Когда понимаешь, что сын, которого ты растил шесть лет, тебе не родной .....	263
Стать настоящим отцом трудно .....	265
Получить больше, чем отдать .....	267
Настоящее значение песни «Папа, держись!» .....	269
Я благодарен, что он забывает и не знает .....	271
Я благодарен и счастлив, что он быстро забыл об этом .....	273
Я так благодарен и счастлив, что он не знает .....	275

ЭПИЛОГ  
279

---

## Ребёнку не нужен идеальный отец

У многих корейцев слово «папа» вызывает неоднозначные эмоции. Это что-то близкое, но и одновременное далекое, жалостное и пугающее, в отличие от нежного чувства, которое у большинства корейцев ассоциируется со словом «мама». Однако корейские папы без особых раздумий принимают эту странную ситуацию как нечто вполне естественное, ведь они не могут уделять детям столько же времени, сколько мама.

Автор книги признаётся, что почувствовал себя очень неловко и неуютно, когда сын впервые назвал его папой, потому что сам за свою жизнь так и не употребил это слово по отношению к собственному отцу. И это далеко не единственный случай. Сколько мужчин, имеющих минимальный опыт общения со своими отцами, однажды становятся папами и клянутся быть идеальными, чтобы потом просто переложить всю ответственность на супругу. «Вместо того, чтобы просто быть рядом с ребёнком, отцы

чувствуют себя так, будто вдруг оказались за штурвалом настоящего самолета», — говорит профессор Чо Ёнчжин. Мне кажется, он уловил сокровенные мысли каждого отца.

Как удачно, что в мои руки попала книга «Как быть папой, а не отцом», во время чтения которой я успел даже поплакать. Эта книга призвана облегчить горести родителей, подавленных и запуганных образом «идеального отца». Она даёт возможность посмотреть на себя со стороны и поддерживает на долгом пути отцовства.

Я настоятельно рекомендую эту книгу каждому отцу в стране.

*Квон Суён,  
Университет Ёнсэ (Сеул),  
автор книги «Если бы я знал»\**

---

## Вы уже хороший отец

Помню, как мы в детстве с папой качались на качелях. Конечно, они перевешивали в папину сторону, но в какой-то момент начали клониться в мою. «Победа?» — промелькнуло в моей голове, и я вскрикнул от радости.

Когда я качался уже со своим сыном, то понял, что не так-то легко склонить качели в сторону ребёнка.

Некоторые говорят, что «качели» (*seesaw*) состоят из слов *see* «видеть» и *saw* «видел». Баланс между видимым и увиденным. В моей памяти остался папин образ, каким я видел его, будучи ребёнком.

Трудно найти баланс между этими воспоминаниями и тем, кем я являюсь сейчас. Отец растил меня в одиночку, и как бы я ни старался подражать ему, у меня не получается и вполнину так хорошо.

Люди ценят только материнские чувства и слова. В этой же книге имеются и отцовские.

Я невольно многое перенял от отца, но ничего не смог передать своему сыну.

Эта книга — не просто собрание отцовских раскаяний. Отражённые в ней отчаянные стремления так похожи на мои. Теперь я постараюсь быть настоящим отцом, или хотя бы хорошим, своему уже подростку сыну.

Если эта книга нашла отклик в вашей душе, вы уже хороший папа.

*Ким Чэвон,  
диктор KBS\*, ведущий программы AM Plaza*

---

\* Южнокорейская общественная телерадиокомпания (прим. ред.).

---

## Первые шаги в качестве «просто папы»

Замечательная книга. Когда я впервые увидел название «Как быть папой, а не отцом», то задался вопросом: «Что же отцы делают не так?». После прочтения меня не покидала мысль о важности фигуры отца. Было так приятно понимать, что я не обязан быть идеальным. Просто быть папой... этого достаточно... и это ценно само по себе.

Необходимость быть идеальным часто ложится тяжким бременем на психику отца. Каждое действие ребёнка вызывает беспокойство, потому что отец оказывает влияние на развитие малыша. Порой быть хорошим отцом нелегко, однако благодаря этой книге я понял, что важно просто быть рядом с ребёнком, а не жить под гнётом ответственности. Достаточно быть «просто папой», несмотря на все трудности и недостатки.

Автор использовал выражение «просто папа», а не «хороший папа», и к нему не стоит от-