

До прочтения этой книги мне казалось, что тема сепарации от мамы мною глубоко изучена. Но автор смогла меня удивить. Тем, как понятно она говорит о сложном. Честно и просто о том, что больно и глубоко.

Для меня эта книга о том, что мама в первую очередь — живой человек. Не идеальный образ, вписывающийся в лекала наших ожиданий, а реальный человек со своими ограничениями и странностями. Легко любить идеальную маму — а ты научись любить ту, которая есть.

«А зачем учиться?» — спросит тот, кто загнал свою боль и обиду на маму глубоко внутрь. Затем, что иначе не повзростеть.

Книгу рекомендую читать вместе со своим внутренним ребенком. По ролям. Посмеетесь и поплачете. И потом внутри так чисто и светло, как после генеральной уборки. И все по полочкам...

Спасибо Ярославе за такую мудрую книгу, а ее маме спасибо за такую мудрую Ярославу.

ОЛЬГА САВЕЛЬЕВА, писатель

Такая книга была нужна уже очень давно. Ни «за», ни «против», ни демонизация, ни обожествление — только честный взгляд и серьёзный разговор о сложности отношений родителей и детей. Автор не гладит по шерстке и не нагнетает. И это создаёт то, что нужно, — ощущение облегчения и полного принятия.

ПАВЕЛ ЗЫГМАНТОВИЧ, психолог,
автор книги «Черная психология»

Ярослава Рындина

психолог, педагог, гештальт-терапевт

ПРОСТИ

ТВОЮ

МАТЬ



Книга-освобождение
от вины, обид
и ожиданий

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
P95

Рындина, Ярослава Станиславовна.

P95 Прости твою мать : книга-освобождение от вины, обид и ожиданий / Ярослава Рындина. — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с. — (Яркие книги по психологии).

ISBN 978-5-04-202526-6

Мы годами пытаемся «починить» маму. Чтобы она наконец поняла, что недолюбила, недосмотрела, недогрела. Мы снова и снова тонем во взаимных упрёках, разбираем прошлое по косточкам, будто можно переписать своё детство и начать всё заново. Эта книга — не только о наших мамах, но и о нас самих — тех, кто уже стал родителем и предъявляет к себе непосильные требования, коря себя за ошибки и усталость, за то, что тоже когда-то было трудно. Она о том, как выйти из круга обид и вины. Как начать жить своей жизнью и не зависеть ни от маминого одобрения, ни от её мнения, ни от её поступков. Написанная психологом и педагогом Ярославой Рындиной, она приглашает встретиться с настоящей, живой матерью — перестать её демонизировать и исправлять.

И простить её. Не ради неё, а ради себя. Чтобы наконец почувствовать себя свободными.

УДК 159.92
ББК 88.5

© Рындина Я.С., текст, 2025
© Бортник В.О., обложка, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-202526-6

*Моей маме,
ее маме,
маме моего папы,
и всем мамам на свете и их детям*

Оглавление

Вступление 9

Часть первая

СЕМЬ МАТЕРИНСКИХ ГРЕХОВ 17

Глава 1. «Я ЖЕ КАК ЛУЧШЕ ХОЧУ!» ПРИЧИНЕНИЕ ЛЮБВИ
И НАНЕСЕНИЕ ДОБРА. ГИПЕРОПЕКА 23

Глава 2. «У ВАС ВСЕГДА МАТЬ ВИНОВАТА!» МАНИПУЛЯЦИИ
И ЗАПУГИВАНИЯ. ЖЕРТВЕННОСТЬ 35

Глава 3. «НЕЧЕГО ТУТ СОПЛИ РАЗВОЗИТЬ! МЕНЯ ТОЖЕ
В ЖОПУ НЕ ЦЕЛОВАЛИ!» РАВНОДУШИЕ, ХОЛОДНОСТЬ 50

Глава 4. «МЫ ЖЕ КАК-ТО ВЫРОСЛИ!» ФИЗИЧЕСКОЕ
И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ. АВТОРИТАРНОСТЬ
И ЖЕСТОКОСТЬ 63

Глава 5. «ТАКАЯ БЫЛА ЖИЗНЬ, ЧТО ПОДЕЛАТЬ!»
РАЗГУЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЗАВИСИМОСТЬ 77

Глава 6. «Я ВСЕХ ЛЮБЛЮ ОДИНАКОВО!» СРАВНЕНИЯ,
РАЗЖИГАНИЕ КОНКУРЕНЦИИ 87

Глава 7. «Я ТВОЙ САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ!»
ИНФАНТИЛИЗМ И СМЕШЕНИЕ РОЛЕЙ 100

Часть вторая

ДЕТСКИЕ ОЖИДАНИЯ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ 115

Глава 1. СЕПАРАЦИЯ И ЭТАПЫ ЕЕ ПРОХОЖДЕНИЯ 119

Глава 2. «ОНА ДОЛЖНА ПОНИМАТЬ!» 137

Глава 3. «ОНА ДОЛЖНА БЕЗУСЛОВНО МЕНЯ ПРИНИМАТЬ!» 152

Глава 4. «ОНА ДОЛЖНА ПОМОГАТЬ!»	167
Глава 5. «ОНА ДОЛЖНА ВСЕГДА ВЫБИРАТЬ МЕНЯ!»	180
Глава 6. «ОНА ДОЛЖНА МОЛЧАТЬ!»	194
Глава 7. «ОНА ДОЛЖНА ПОДДЕРЖИВАТЬ!»	210
Глава 8. «ОНА ДОЛЖНА ПОМЕНЯТЬСЯ!»	226
Часть третья	
СЕПАРАЦИЯ: ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ	235
Глава 1. БАРЬЕР ПЕРВЫЙ: ЛУЧШЕГО ПРОШЛОГО УЖЕ НЕ БУДЕТ	241
Глава 2. БАРЬЕР ВТОРОЙ: ИДЕАЛЬНОЙ МАМЫ НЕТ И НЕ БЫЛО	247
Глава 3. БАРЬЕР ТРЕТИЙ: ПРОНИЦАЕМОСТЬ ГРАНИЦ – ВАШЕ РЕШЕНИЕ	253
Глава 4. БАРЬЕР ЧЕТВЕРТЫЙ: ОТВЕТСТВЕННОСТЬ – НЕ ГРУЗ, А СВОБОДА!	264
Часть четвертая	
ТАК КТО ЖЕ ОНА – МОЯ МАМА?	271
Вместо заключения	273

Вступление

«Вот бы мне тоже такие отношения с мамой!» — самый частый отклик подписчиков, наблюдающих в социальных сетях за нашим совместным с мамой отпуском. На экранах телефонов тысяч людей мы смеемся, много говорим, планируем новые путешествия, обсуждаем все на свете, делаем селфи и ездим на шоппинг. Ну просто идеальная картинка из рекламы стирального порошка!

А за картинкой с теплым очагом, как в каморке папы Карло, скрывается секретик: годы моей психотерапии, скандалы, драки, бойкоты продолжительностью в несколько месяцев, взаимные оскорбления, манипуляции и обиды. Честно говоря, глядя на свои сегодняшние отношения с мамой, я с трудом верю, что эти воспоминания — не страшный сон и не кадры из фильмов Балабанова. Это реальность, в которой я жила многие годы, в которой я росла и формировалась как личность. Сгущать краски и драматизировать — не в моем стиле. Тут ситуация из разряда «из песни слов не выкинешь». Мои отношения с мамой все детство были полярными и непредсказуемыми: в любой момент любовь и принятие могли смениться отвержением и агрессией.

Болезни у нас в семье не приветствовались. Заболевший, как чумной в средневековой Европе, объявлялся персоной нон грата. Каждый сморк и чих сопровождался критическими комментариями мамы о том, что нужно закрывать варежку и не заражать остальных. Будучи первоклассницей, до этого не посещавшей детских учреждений, болела я часто. И каждый раз получала порцию упреков, что я всех тут в могилу сведу этими детскими вирусами. Мамины «пророчества» меня ужасали, и я пыталась сделать все, что было в моих силах, чтобы не заболеть.

Вершиной этого невроза стала шапка-ушанка, которую мама велела завязывать плотнее, чтобы не продуло уши. В школе еще во время предпоследнего урока я мысленно начинала готовиться к завязыванию шапки. Думала, кого попрошу мне помочь, если собственных сил не хватит, чтобы не оставить даже миллиметровой щели между шапкой и ушами. Сначала я пыталась сама, но щель предательски виднелась. Тогда я, действуя строго по плану, обращалась за помощью к учительнице. Каждый раз, завязывая мне шапку, она говорила: «Рындина, да ничего тебе там не продует, иди уже». Ее слова меня не утешали. Не ей ведь дома встречаться с экспертной комиссией по плотности прилегания шапки к ушам и получать очередной вердикт о несовершенстве техники завязывания. «Сколько можно тебя учить? Когда ты уже руки начнешь из жопы вытаскивать? Не видишь, что ли, что завязано плохо?!»

Следующий остров надежды располагался по дороге из школы домой — в магазине. Там меня уже знали все

продавцы. Они по очереди несли вахту помощи странной заплаканной девочке в ее ежедневной проблеме плохо завязанной шапки. Когда узел на подбородке начинал натирать и вызывать болезненные ощущения, я немного успокаивалась. Это был знак: шапка завязана максимально крепко, и я могу надеяться, что дома меня встретят спокойно. Не заподозрят в вероломной попытке заболеть и всех свести в могилу.

Я поняла, что ситуация с шапкой, как нынче принято говорить, кринжовая, в возрасте 25 лет на очередной встрече с психологом. Первые три года моей личной психотерапии были полностью посвящены попыткам проработать обиды на маму. Не потому, что я горела желанием наладить с ней отношения или простить ее за что-то. Просто мысли о том, как могло бы быть, веди она себя иначе, и насколько несправедливо она поступала, занимали большую часть эфирного времени в моей голове. И мне это не нравилось. Я хотела не думать о ней и ничего к ней не чувствовать, но получалось ровно наоборот.

Каждый день я так или иначе возвращалась к мыслям о маме. О том, как она была неправа, как жестоко и неправильно вела себя со мной. Я в красках представляла себе диалоги, в которых говорила ей все прямо. Смело и жестко предъявляла все ошибки ее воспитания, а она смиренно опускала глаза и извинялась, не в силах справиться с чувством вины и стыда за свое поведение. Эти садомазо-фантазии приносили мне боль и наслаждение одновременно. Наслаждение от проживания долгожданного возмездия и боль от несбыточности это-

го момента. Мне было жалко тратить драгоценные минуты жизни на бесплодные мечтания, но и отказаться от них я не могла. Казалось, ну вот сейчас, еще немного — и я найду нужные слова, после которых все изменится. Она поймет меня навсегда, и полюбит, и примет так, КАК МНЕ ЭТОГО ХОЧЕТСЯ.

Те из вас, кто сейчас находится в таком же болезненном процессе эмоциональной сепарации от мамы, наверняка узнали себя в описании выше. Вот еще несколько признаков незавершенной сепарации (отделения), кроме фантазий о разговорах, где она во всем призналась и за все извинилась:

- Первый и главный признак: вам больше 25 лет, и вы по-прежнему живете на одной территории с мамой и зависите от нее финансово; или, например, при наличии собственной семьи не спешите снять или купить отдельное жилье.
- Принимая решения, вы невольно думаете о том, что скажет или сказала бы мама, узнай она об этом.
- Вы регулярно ищете повод подтвердить мамину неправоту в чем бы то ни было и испытываете кратковременное облегчение, когда кто-то соглашается с вашим мнением о ней и ее ошибках.
- Вам важно искать и предоставлять маме доказательства вашей зрелости, успешности и независимости.
- Вы испытываете сильную злость или даже неконтролируемые вспышки гнева, когда мама говорит или делает то, что вам не нравится.

- Перед встречей с мамой вы репетируете гипотетические диалоги с ней у себя в голове.
- Вы не можете отказать маме в чем бы то ни было, даже когда хотите это сделать.
- Вы требуете от мамы — вслух и про себя — безусловного принятия и одобрения вас, всех ваших чувств, мыслей, желаний и проявлений.
- Вы злитесь, когда видите, что у вашей мамы с кем-то хорошие отношения.
- Вы завидуете тем, кому, по вашему мнению, досталась «идеальная мама вашей мечты».
- Вы считаете себя недостойным маминой любви и стремитесь эту любовь заслужить.
- Вы говорите, что ничего не чувствуете к маме, однако при разговоре с ней или о ней внутри вас поднимаются раздражение, злость, а порой жалость к себе или «необъяснимые слезы».
- Вы испытываете трудности в выражении чувств, как негативных, так и позитивных, при контакте с мамой.

Если в этом списке вы обнаружили совпадения с вашей жизнью хотя бы по трем пунктам — эта книга для вас. Я точно не хочу рисовать сахарные картины, где в результате прочтения книги вы с мамой становитесь лучшими друзьями, заселяетесь в пряничный домик, лепите там глиняные горшки и печете пироги из улыбок и объятий. И мама поддерживает и любит вас так, как вам надо. До конца своих дней. Тем более многие при-

ходят в тему «мамы», когда самой мамы уже нет в живых и налаживать отношения в этом смысле не с кем.

Я прошла тернистый путь. От ребенка, которого били собачьим поводком за четверки с минусом и ставили в угол на горох. Через студентку, оскорбляющую маму при любой возможности и считающую ее неадекватной. До взрослой самостоятельной девушки, ежедневно ругающейся с мамой если не в реальной жизни, то в своем воображении. И наконец, к взрослой женщине, которая по своей воле проводит с мамой отпуск и с удовольствием дарит ей букеты цветов раз в неделю. Просто так, из благодарности и любви. И я могу сказать, что зачастую люди даже на четверть не раскрывают потенциал отношений с мамой — и тех, что были, и тех, что еще есть.

Нет-нет, не думайте, что сейчас всю книгу мы будем учиться радикально и безапелляционно прощать маму и отбивать ей поклоны. Мы всего лишь займемся оздоровлением того участка вашей психики, который хранит в себе опыт отношений с ней. Делать мы это будем в первую очередь для вас и ради вашего же спокойствия. Прощать или ненавидеть, благодарить или игнорировать — это вы решите сами. Я лишь предложу маму очеловечить, изучить и безболезненно разместить в своей жизни факт ее существования. Помогу освободиться от эмоциональных оков, жить с постоянной оглядкой на которые тяжело и больно.

Когда-то я пришла работать воспитателем в частный детский сад с гуманным педагогическим подходом.

В первые пару месяцев я выскребла себе мозг чайной ложечкой, размышляя, что было бы, если бы моя мама знала, как можно по-другому относиться к детям. Слушать их, понимать их чувства и потребности, поддерживать и давать свободу. Отпустило меня в один день. Я вдруг осознала: да все то же самое и было бы! Она бы сказала, что вся эта психология — хрень, и продолжила бы делать то, что делала. Не будет уже лучшего прошлого, Ярочка, не будет. Мысль грустная, но целебная.

С этой мысли и начался мой путь выздоровления. Обиды, ожидания, которым уже не суждено сбыться, злость, претензии, бесконечный внутренний диалог о том, как надо было, — все это отправляло мое существование каждый день.

Невозможно строить здоровые отношения,
заниматься своим развитием и получать
удовольствие от своей жизни, если
у тебя есть большая гниющая рана.

Конечно, если эту рану не трогать, избегать острых углов и прикрывать бинтиком, то на краткие промежутки времени можно даже забыть, что она есть. Но одно неосторожное движение — чей-то вопрос или взгляд, сообщение или звонок, случайное воспоминание — и режущая боль стремительно врывается в сознание. Напоминает о том, что никуда не ушла. Именно эта боль об отношениях с мамой — самое сильное, заметное и всеобъемлющее чувство из всех, доступных вам на сегодняшний день.