

**#Мировые тренды в психологии**

김  
지  
윤

모  
녀  
의  
세  
계





ким чюн



Мир матери  
и дочери

Когда любят  
так же сильно,  
как и ранят

Перевод Надежды Беловой



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА

УДК 159.92  
ББК 88.52  
К 40

*Все права защищены.*

*Любое использование материалов данной книги, полностью или частично, без разрешения правообладателя запрещается*

*모녀의 세계 by 김지윤*

*THE SPACE BETWEEN MOTHER AND DAUGHTER by Kim Ji Youn*

*ALL RIGHTS RESERVED*

*Originally published in Korean*

*by EunHaeng NaMu Publishing Co., Ltd.*

*This translated edition was published by arrangement with EunHaeng NaMu Publishing Co., Ltd. through Shinwon Agency Co.*

*Перевод с корейского языка — Надежда Белова*

### **Ким Чيون.**

К40 Мир матери и дочери. Когда любят так же сильно, как и ранят / Чيون Ким; перевод с корейского языка Н. Белова. — Москва: Издательство АСТ: ОГИЗ, 2025. — 288 с. — (Мировые тренды в психологии).

ISBN 978-5-17-162682-2

В Корею, как и в России, женщины очень зависимы от мнения своих матерей. Скрытые манипуляции, газлайтинг — все это, допущенное в детстве казалось бы в безобидных формах, может привести к серьезным психологическим травмам.

Книга корейского психолога Ким Чيون помогает разобраться в отношениях матери и дочери и найти причину проблем, с которыми сталкивается повзрослевшая дочь.

**УДК 159.92**  
**ББК 88.52**

ISBN 978-5-17-162682-2

© EunHaeng NaMu Publishing Co., Ltd., 2021  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

# ОГЛАВЛЕНИЕ

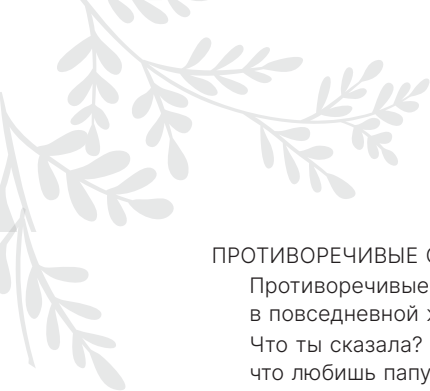
## ПРЕДИСЛОВИЕ

Мама и дочь — психологические сиамские близнецы .....	9
--	---

## Глава 1

### ОТ ЛЮБВИ ДО НЕНАВИСТИ ОДИН ШАГ. БОЛЬ ПО ИМЕНИ ЛЮБОВЬ 15

ЧОКНУТАЯ НЕБЛАГОДАРНАЯ ДУРА.....	17
МИР МАТЕРИ И ДОЧЕРИ БОЛЕЕ ЗАХВАТЫВАЮЩИЙ, ЧЕМ МИР СУПРУГОВ.....	26
ОБЩЕСТВО, НАВЯЗЫВАЮЩЕЕ ДОЧЕРЕЙ.....	31
ЕСЛИ МАМЕ И ДОЧКЕ ТРУДНО ДРУГ С ДРУГОМ .....	36
МАМА, ПОЧЕМУ ТЫ НЕ ПРИСМАТРИВАЛА ЗА МНОЙ?.....	39
Природа бессонницы.....	41
Расплата за молчание .....	43
Подсознательный выбор в поиске истинной себя.....	47
Я ВОЛНОВАЛАСЬ, НЕ БРОСИТ ЛИ МЕНЯ МАМА.....	50
Слёзы моего внутреннего ребёнка .....	53
Как снизить тревожность.....	56
ДВУХГОЛОВАЯ МАМА.....	60
Правда, открытая рису с баклажанами .....	65



ПРОТИВОРЕЧИВЫЕ СИГНАЛЫ ОТ МАТЕРИ .....	71
Противоречивые заявления матери в повседневной жизни .....	73
Что ты сказала? Говоришь, что любишь папу? .....	76
РАССТАВАНИЕ .....	84

## Глава 2

### НЕОБХОДИМАЯ ДИСТАНЦИЯ, ЧТОБЫ КАЖДАЯ МОГЛА БЫТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ

#### 95

МАМА КАК СТАРШАЯ СЕСТРА .....	97
ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА МУЖ И ЖЕНА ЯВЛЯЮТСЯ СТАРШИМИ ДЕТЬМИ В СВОИХ СЕМЬЯХ .....	107
ВЫНУЖДЕННАЯ ЖЕРТВА ДОЧЕРИ, СТАВШЕЙ ПОДРУГОЙ .....	119
ПОЧЕМУ ДОЧЬ ПОВТОРЯЕТ СУДЬБУ МАТЕРИ? .....	129
Как искаженный взгляд матери на мужчин влияет на её дочь .....	133
ДОЧЬ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ АВАТАРОМ МАТЕРИ .....	139
МИФЫ О ХОРОШЕЙ МАТЕРИ И ОДЕРЖИМОСТЬ ГРУДНЫМ ВСКАРМЛИВАНИЕМ .....	151
Правда о совмещении молочной смеси с грудным молоком .....	153
Идеальный тип матери и дочери .....	158
СЛОВА ДОЧЕРИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ОБЛЕГЧИТЬ СИМПТОМЫ КЛИМАКСА .....	160

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАМУ СВЕРХ МЕРЫ .....	172
Как матери и дочери обрести независимость друг от друга .....	178

### ГЛАВА 3

## ПОИСК СЕБЯ, ВЫХОДЯЩЕЙ ЗА РАМКИ МАТЕРИНСТВА

187

ПОТОМУ ЧТО С ДОЧЕРЯМИ ПРОЩЕ .....	189
Мать не должна быть инструктором на учениях по гражданской обороне .....	193
ДЛЯ МАМЫ ЭТО ТОЖЕ ВПЕРВЫЕ .....	198
РАБОТАЮЩАЯ МАМА — ОТСУТСТВИЕ РАДОСТИ МАТЕРИНСТВА? .....	210
Эмоциональным ядром семьи должна быть пара .....	216
ГНЕВ — ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ СТОИТ ЗА ЭТОЙ ЭМОЦИЕЙ.....	220
СВЯЗАННЫЕ ЛЮБОВЬЮ ИЛИ ДРУГИМИ ЧУВСТВАМИ? .....	230
Эффективны ли телесные наказания? .....	232
Что необходимо сделать, прежде чем дотронуться до ребёнка .....	240
МАТЬ — ЖЕНЩИНА.....	243
Уверенная и спокойная мама в вопросах полового воспитания .....	250
Обещание не стать такой же матерью .....	252
Не делать желание «не быть, как моя мать» самоцелью .....	258
НЕОСОЗНАННЫЙ ГАЗЛАЙТИНГ В ОТНОШЕНИЯХ МАТЕРИ И ДОЧЕРИ.....	263





НАСЛЕДИЕ МАТЕРИ..... 273

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Мама и дочь, я надеюсь, вы сможете  
смотреть друг на друга с улыбкой.....281



## Предисловие

### Мама и дочь — психологические сиамские близнецы

Когда я говорила, что пишу книгу о психологии отношений матери и дочери, чаще люди реагировали так:

— О! Напиши поскорее, пожалуйста!

— Я скоро свихнусь из-за матери! Эти отношения действительно серьёзная проблема.

— Обязательно напишите эту книгу! Если будут нужны подробности, обращайтесь в любое время. Я с радостью предоставлю примеры из своей жизни.

Реакция других отличалась кардинально:

— Что? Разве есть какие-то сложности в отношениях матери и дочери?

— А разве мамы с дочками не живут просто так, как им комфортно?

Первые отклики — обычная реакция дочерей так называемых «потрясающих» матерей. В то время как последние можно было услышать от мужчин, у которых просто нет глубокого понимания этой проблемы, или от женщин, которые в отношениях «мама-дочь» занимали доминирующую позицию.

Отношения между матерью и дочерью — это связь двух женщин, которая продолжается всю их жизнь. Даже когда мама покидает этот мир, влияние, которое она оказывала на свою дочь, не прекращается. В этой связи эти отношения можно рассматривать как пожизненные. Их психологический контекст оказывает огромное влияние на многие аспекты жизни: от самооценки и формирования личностных внутренних установок до будущих семейных отношений, а также отношений с партнёром и модели материнства. Даже конфликты, существующие между матерью и дочерью, имеют более длительную и закрученную историю, чем ссоры между супругами.

В этой книге прежде всего я рассматривала психологические и межличностные проблемы, существующие в отношениях между матерью и дочерью. Исходя из собственного опыта, я заново проанализировала мои отношения с матерью и продемонстрировала, каким образом

можно было избежать её пагубного влияния на меня.

Работая над этой книгой, я опиралась не только на свой личный опыт, но и на опыт большего числа женщин (их имена были изменены, а рассказанные истории совсем немного адаптированы, чтобы никто не смог случайно угадать настоящую личность героинь этой книги).

Мне, получившей много психологических травм от моей неординарной мамы, пришлось преодолевать огромное количество проблем после рождения собственного ребёнка. На протяжении всего пути становления матерью было очень непросто, но насколько мне трудно было преодолевать сложности в этих отношениях, настолько же я была счастлива благодаря им.

В конечном итоге проблема в том, что тесная связь между матерью и дочерью не ограничивается отношениями их двоих, она включает и многих других людей, входящих в семью. Более того, всё это сосуществует с постоянной системной и традиционной общественной турбулентностью. Однако в этой книге я не стала касаться этого огромного клубка взаимоотношений, а сконцентрировала внимание только на отношениях матери и дочери.

Я хочу, чтобы вы помнили одну вещь, даже если это не упоминается в каждой главе: предпосыл-



ки формирования психологии отношений матери и дочери сосуществуют в тесной взаимосвязи с различными факторами. Именно поэтому не стоит рассматривать эти отношения в рамках однозначного суждения, согласно которому мать во всем виновата, а дочь — жертва.

В мире много число дочерей, любящих своих матерей, но страдающих из-за них. Я внимательно слушала их истории и мысленно обнимала каждую из них. Мама и дочь — женщины, любящие друг друга, — пытаются удержаться на непрочном канате, протянутом между двух берегов — привязанностью и вмешательством в личную жизнь.

Позволив плохим взаимоотношениям проникнуть слишком глубоко в их жизнь, они замирают в состоянии эмоциональной зависимости друг от друга, даже не осознавая этого.

Основная цель, которую я хотела бы достичь написанием книги, — помочь этим двум женщинам стать психологически независимыми друг от друга, сохраняя баланс в отношениях и удерживая необходимую обеим дистанцию.

С надеждой на то, что во всем мире мамы и дочки смогут искренне улыбаться друг другу, иногда ссориться, но быстро мириться, прощать, словом, жить в полной мере, я приглашаю вас в мир матери

## Мир матери и дочери

и дочери — историю более долгую и глубокую,  
чем мир супругов.

От дочери и мамы в одном лице я посвящаю эту  
книгу всем женщинам, живущим на свете.

*Ноябрь 2021 г.  
Ким Чиюн*







## ГЛАВА 1

От любви  
до ненависти один шаг.  
Боль по имени любовь