





ПЭГ СТРИП

# ЗЛАЯ МАТЬ

КАК ИСЦЕЛИТЬ ДЕТСКИЕ ТРАВМЫ  
И ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ, ЕСЛИ  
ВАС НЕ ЛЮБИЛИ В ДЕТСТВЕ

УДК 615.851  
ББК 53.57  
С85

Peg Streep

MEAN MOTHERS: OVERCOMING THE LEGACY OF HURT

Copyright © 2009 by Peg Streep

Published by arrangement with William Morrow,  
imprint of HarperCollins Publishers

**Стрип, Пэг.**

С85

Злая мать : как исцелить детские травмы и полюбить себя, если вас не любили в детстве / Пэг Стрип ; [перевод с английского В. Буняковой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 352 с. — (Травма и исцеление. Истории психотерапевтов).

ISBN 978-5-04-192911-4

Эта книга рассказывает о том, как из поколения в поколение может передаваться боль от матери к дочери, а также о том, как прервать этот порочный круг. Автор исследует, что происходит с самооощением дочери и с ее отношениями, когда ее мать эмоционально отсутствует или ведет себя жестоко. Но это также повествование о надежде, о том, как дочери могут преодолеть наследие обид, обрести целостность и стать любящими матерями для следующего поколения.

Любые раны можно исцелить. Первый шаг к этому — признать свое прошлое. В книге есть множество историй самых разных женщин всех возрастов, которые помогут понять — вы не одиноки. И вы справитесь.

УДК 615.851  
ББК 53.57

© Бунякова В.С., перевод на русский язык,  
2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,  
2025

ISBN 978-5-04-192911-4

*Посвящаю своей дочери,  
Александре Эмили Израэл,  
а также всем дочерям мира*



# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ДОКТОРА РЕЙЧЕЛ ХАРРИС	9
.....	
ГЛАВА ПЕРВАЯ	
<b>МИФ О МАТЕРИНСКОЙ ЛЮБВИ</b>	<b>13</b>
.....	
ГЛАВА ВТОРАЯ	
<b>МОЯ МАМА И МАМА МОЕЙ МАМЫ (Материнская линия)</b>	<b>69</b>
.....	
ГЛАВА ТРЕТЬЯ	
<b>ОТЧИЙ ДОМ: ГЕРОИ И СООБЩНИКИ</b>	<b>135</b>
.....	
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ	
<b>СЕСТРЫ И ДРУГИЕ СОПЕРНИЦЫ</b>	<b>185</b>
.....	
ГЛАВА ПЯТАЯ	
<b>ЗОНЫ КОМФОРТА И УРОКИ ПРОШЛОГО: ВОЗВРАЩАЯСЬ К ИСТОКАМ</b>	<b>261</b>
.....	
ГЛАВА ШЕСТАЯ	
<b>КРУТОЙ ПОВОРОТ В СТОРОНУ НОВОЙ ВЕХИ МАТЕРИНСТВА</b>	<b>291</b>
.....	
ЗА ПРЕДЕЛАМИ МИФОВ О МАТЕРИНСТВЕ	341
БЛАГОДАРНОСТИ	345



## ПРЕДИСЛОВИЕ

### от доктора Рейчел Харрис

.....

**П**сихиатры могут поспорить с теоретической или практической базой высказывания, но то, что мать играет значительную роль в жизни девочки, достаточно очевидно. С первого дня — или, как считают некоторые перинатальные психологи, даже раньше, — внимание и забота матери становятся ключевыми факторами в формировании детского мозга. И это только начало влияния материнской фигуры.

Спустя почти сорок лет частной практики я все еще вслушиваюсь в главную зацепку в истории каждой клиентки: ее любили в детстве? Я никогда не задаю этот вопрос напрямую, потому что в таком тяжело признаться («Нет, моя мама меня не любила»). Даже взрослые, столкнувшиеся в детстве с физическим или психологическим насилием, могут чувствовать, что были любимы (хотя курс терапии порой меняет их мнение на этот счет). Некоторые люди, чувствующие, что их в детстве не любили, могут начать понимать и ценить своих матерей, которые оказались настолько ранеными душевно, что были

не способны подарить достаточно любви хоть кому-то. Так что этот, казалось бы, легкий вопрос, становится намного сложнее.

Именно с ним работает данная книга, изучая жизни женщин, признающих, что их недолюбили или что их мамы были злы с ними.

Понять, как эти женщины видят роль матерей в своей жизни, будет полезно для каждого из нас вне зависимости от того, как мы воспринимаем своих родителей.

Пегги Стрип искусно вплетает последние исследования в области психологии в свою работу, направленную на понимание злых матерей в контексте всей семьи — как они выстраивают отношения с собственными мамами, с братьями и сестрами, какую роль играет отец. Тут нет простых ответов. Динамика семьи настолько сильно зависит от личных качеств каждого ее члена, от генетики и окружающей обстановки, что невозможно просто так определить процент влияния конкретно матери. Стрип использует личные истории разных женщин, чтобы углубиться в понимание материнской злости и помочь достигнуть точки надежды и принятия. Надежды не на изменение отношений с матерью, а на то, что эти отношения не помешают женщине прожить свою жизнь так, как она того хочет.

Между делом Стрип делится собственным опытом взросления рядом со злой мамой, рассказывает, как со временем научилась понимать, что она, во-первых, заслуживает быть любимой, а во-вторых, может и сама быть любящей матерью. Наверное, именно то, что она

нашла себя в материнстве, помогло ей почувствовать свободу от отголосков детских травм и наконец отделиться от влияния сложных отношений с родительской фигурой. Нужно много труда и смелости, чтобы из недолюбленной девочки вырасти в такую маму, какой тебе всегда хотелось быть, это долгая и трудная дорога. Важнейшая жизненная задача: прервать порочный круг семейной дисфункциональности. Это большое достижение Пэгги Стрип.

Для читателей данная книга — возможность почувствовать, что если они столкнулись с отсутствием любви со стороны мамы, то они в этом не одиноки. Здесь читатели, решившиеся углубиться в тему материнской злобы, найдут поддержку множества других людей, по-своему переживающих похожий опыт. Осознание, что у других может происходить в жизни что-то похожее, помогает доверять собственным чувствам и не обесценивать свои переживания.

Это очень-очень важно, потому что саму фразу «злые матери» многие люди могут счесть оксюмороном, ведь материнство и злоба для них являются понятиями поллярными и абсолютно несочетаемыми. К сожалению, годы практики говорят мне об обратном.

На шкале от ужасно абьюзивных, применяющих психологическое и физическое насилие над детьми, до ангелов во плоти большая часть матерей находятся где-то в середине. Они могут не уметь проявлять любовь к детям и говорить дочерям гадости, при этом считая себя хорошими матерями. Поверьте мне, я спрашивала их об

отношениях с дочерьми и оставалась в полнейшем шоке от полученных в ответ уверенных утверждений о том, какие они любящие мамы.

Культурное табу на признание в людях отсутствия таланта к материнству и то, что сами матери зачастую уходят от ответственности за ошибки в воспитании, служат причиной тому, что дочери оказываются в ловушке чувства вины. Данная книга поможет развеять мифы о материнстве и помочь повзрослевшим дочкам вернуть веру в себя, в правильность собственных чувств и ценность прожитого опыта. Это что-то крайне личное — разрушение стереотипов о материнстве и признание, что твоя собственная мать была злой.

Другая вещь, с которой книга может помочь читательнице — это внутренний материнский голос. У каждого из нас в сердце есть голос мамы, но тем, кого мамы обижали, этот голос вряд ли подскажет что-то хорошее. Вы найдете множество разных историй о том, как женщины находили силы этот голос перебить и найти поддержку в самих себе.

Не столь важно, какая мама нас воспитывала, мы в любом случае постараемся переработать опыт взросления так, чтобы стать такими людьми и такими матерями, какими хотим быть. Благодаря этой книге мы сможем углубиться в понимание себя и своих матерей, что, в свою очередь, поможет нам более осознанно подходить к воспитанию собственных детей.

## ГЛАВА ПЕРВАЯ

### **МИФ О МАТЕРИНСКОЙ ЛЮБВИ**

.....

**М**не было года 3–4, не больше, когда я осознала, что моя мама меня не любит. Конечно, я понимала это не так, как в любой другой период моей жизни, но все же. Отсутствие любви чувствовалось в том, что она никак не реагировала, если я хотела сесть к ней на колени или взять за ручку, и в том, как она отворачивалась от моих поцелуев. Она не была похожа на тех людей, что любили меня — ни на папу, ни на дедушку, ни на двоюродную бабушку, ни даже на учителей, — чьи лица смягчались в улыбке при моем появлении.

Позже я пришла к осознанию, что одного только моего образа кудрявой круглолицей девчонки, энергичной и любопытной, было достаточно, чтобы довести ее до белого каления. Если мы гуляли и я начинала идти вприпрыжку, она сразу говорила мне прекратить и отпускала мою руку — как бы в наказание. Как будто моя радость маму чем-то задевала. Ее звонкий голос сразу замедлял меня, я переставала прыгать и начинала чувствовать себя очень одиноко, хотя стук каблучков

по асфальту и давал понять, что мама все еще рядом. Она была как пуля, от которой не увернуться, а когда и из-за чего произойдет выстрел — неизвестно. Если какой-нибудь незнакомец решал сказать, какая у нее красивая дочка, то это неминуемо приводило к тираде, внезапной, как гроза в летний день. Начиналось с утверждений, что и ее внешность не хуже, продолжалось ураганом жалоб, одна была злее и саркастичнее другой. Ее разочарование и злость могли нарастать до бесконечности.

Больше, чем в чем-либо еще, я была уверена, что мама сильнее всех и что я нуждаюсь в свете ее солнца. Но этот свет мог обжигать, он мог начать мерцать или резко потухнуть. Но, будучи маленьким ребенком, я так ее любила, так нуждалась в ней... мое желание угодить было таким же сильным, как страх перед ней.

Когда я была маленькой девочкой, то ходила на цыпочках в ее тени и училась искать свет как в реальном окружающем мире, так и в своем, внутреннем. Пока папа был жив, он был моей безопасной гаванью, потому что при нем мама в основном прятала свое отношение ко мне. Я жадно искала проявления внимания от учителей в школе, от няни, домработницы, от мам моих друзей, и с трепетом хранила их глубоко в душе. Часто искала утешения в выдуманных историях: называла себя Элоизой и чувствовала себя очень счастливой, купаясь в роскоши, живя без мамы в отеле

«Глаза» в компании любящей няни, черепашки и собаки по кличке Винни<sup>1</sup>. Я притворялась, что меня зовут Джо Марч, а мою маму Марми<sup>2</sup>, притворялась мальчиком со Старым Брехуном<sup>3</sup> и девочкой, что каталась на Флике<sup>4</sup>, представляла, будто живу в маленьком доме в прерии, в тепле и безопасности, и у меня растут такие большие тыквы, что на них вполне можно сидеть, свесив ноги. Я заботилась о куклах так, как хотела бы, чтобы заботились обо мне: рассказывала им сказки, обнимала, делала все, чтобы они были в безопасности. Порой я утешала себя мыслью, что меня перепутали в роддоме и отдали не той маме и что меня обязательно найдут и заберут — ведь настоящая мама та, что родила меня. Но я видела отражение черт мамы в своем собственном лице так же четко, как красные царапины на спине, оставленные ею в моменты, когда для выражения злости не хватало слов. Когда я подросла, опасности от нее стало меньше, но вот непонимание злости и неприятия меня остались. Когда родился брат, мне было девять, пришло понимание, что мама может любить своего ребенка. Просто этот ребенок не я.

---

<sup>1</sup> Отсылка к серии книг Кей Томпсон про девочку Элоизу из отеля «Глаза».

<sup>2</sup> Отсылка к книге Луизы Олкотт «Маленькие женщины».

<sup>3</sup> Отсылка к фильму Роберта Стивенсона «Старый Брехун» (1957).

<sup>4</sup> Отсылка к книге Мэри О'Хара «Мой друг Флика».