

КАРЕН К. Л. АНДЕРСОН

ВЗРОСЛЫЕ ДОЧЕРИ ТРУДНЫХ МАТЕРЕЙ

Как выстроить границы, исцелиться
и начать свободно жить

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 616.8
ББК 56.14
А65

Karen C.L. Anderson
DIFFICULT MOTHERS, ADULT DAUGHTERS
A Guide For Separation, Liberation & Inspiration

Copyright © 2018 Karen C.L. Anderson

Андерсон, Карен К. Л.

А65 Взрослые дочери трудных матерей: как выстроить границы, исцелиться и начать свободно жить / Карен К. Л. Андерсон ; [перевод с английского И. Е. Кикиной]. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-228300-0

Как быть, если любая попытка поговорить с мамой начистоту, рассказать о своих переживаниях оказывается бесплодной? Что делать, если она продолжает вас контролировать и поучать даже во взрослом возрасте, тем самым нарушая личные границы? Карен Андерсон — специалист по работе с детско-родительскими отношениями — убеждена, что повзрослевшая дочь может освободиться от негативных установок, заложенных в детстве. Основываясь на собственном опыте и опыте своих клиенток, автор предлагает научно обоснованный метод, который позволит вам разобраться в причинах сложных отношений с матерью, сепарироваться и начать жить своей жизнью.

УДК 616.8
ББК 56.14

© Кикина И.Е., перевод
на русский язык, 2022

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-228300-0

«Практическое и воодушевляющее руководство для множества женщин, чьи отношения с матерями далеки от идеальных!»

*Д-р Кристиан Нортроп,
врач, автор книг-бестселлеров по версии The New York Times
«Богини никогда не стареют», «Женское тело, женская мудрость»
и «Мудрость менопаузы»*

«Вдохновляющая книга, вносящая ясность и подтверждающая правильность решений, а также предлагающая стратегии освобождения от нездорового материнского контроля».

*Сьюзан Форвард,
д-р философии, автор книг «Токсичные родители»
и «Безразличные матери.
Исцеление от ран родительской нелюбви»*

«Поздравляем Карен К. Л. Андерсон, которая обратила внимание на столь важную тему, как отношения между матерью и дочерью, и представила ее таким сострадательным и занимательным образом. С изяществом, мужеством и блеском, непоколебимой прямой и смешанным чувством благоговения Андерсон рассказывает свою собственную историю, тем самым призывая остальных сделать то же самое. За это и за ее ясную, бескомпромиссную прозу я бы посоветовала каждой женщине, старающейся прояснить свое отношение к материнству — с любых позиций, — обратиться к книге “Трудные матери, взрослые дочери”».

*Д-р Джина Баррека,
преподаватель английского языка и теории феминизма
в университете Коннектикута, синдицированный обозреватель
и автор книги «Если наклониться, будут ли мужчины
смотреть на ваше декольте?»*

«Независимо от того, имеете ли вы возможность позвонить своей матери или нет, эта книга вдохновит вас на здоровые модели поведения в том, что часто является самой коварной сферой нашей жизни. Эта книга подает пример и вдохновляет на милосердие, принятие, прощение и процветание. Я все еще могу позвонить своей маме, и высокая доза рационального и, да, магического мышления Карен Андерсон... кардинально изменила мою жизнь».

*Лора Мансон,
автор книги-бестселлера
по версии The New York Times
«Эта история совсем не о том,
о чем вы подумали», а также основательница
знаменитых «Хейвенских писательских ретритов»*

«Полезное чтение для всех, у кого имеются или были “проблемы с матерью”. Также вы получите важный бонус: предлагаемые стратегии могут быть полезны в любых близких отношениях в вашей жизни».

*Марша Хадналл,
магистр наук, зарегистрированный врач-диетолог,
президент и совладелец оздоровительного
центра Green Mountain at Fox Run*

«Работа, которую Карен К. Л. Андерсон проводит с женщинами в рамках вопроса отношений с их матерями, в наши дни является одним из самых важных дел на планете. Разобравшись в том, какое влияние на наш разум оказали события нашего детства и юности, мы сможем решиться на то, чтобы отпустить этот груз. В своей книге Карен дает нам пошаговую инструкцию, чтобы это

сделать. Я знаю по собственному опыту, что эта работа непроста, но, безусловно, это самая важная вещь, которую я когда-либо делал. Пусть Карен покажет вам дорогу».

*Брук Кастильо,
мастер-инструктор по коучингу
и основатель школы лайф-коучей*

«Благодаря своей честности, юмору и прагматичному руководству, Карен К. Л. Андерсон помогает выживать и процветать женщинам, страдающим от сложных отношений с матерью или материнством».

*Энн Имиг,
основатель национального движения
«Слушай свою маму» и автор книги «Слушайте свою маму.
Что она говорила тогда, что вы повторяете сейчас?»*

«По правде говоря, трогательная книга Карен К. Л. Андерсон предназначена не только для того, чтобы помочь вам разобраться в своих отношениях с матерью. Она поможет вам преуспеть во всех ваших близких отношениях с помощью увлекательных историй, полезных инструментов и блестящих идей. Это обязательная книга для всех, кто снова и снова смиряется с плохим поведением окружающих и готов, наконец, измениться. Достаточно одного человека, чтобы изменить взаимоотношения в паре».

*Д-р Нэнси Мюрхед,
клинический психолог*

«Удивительно, но на страницах книги “Трудные матери, взрослые дочери” вы найдете ценные знания для лидеров. Через призму отношений матери и дочери уникальная точка зрения и открытость автора меняют наше представление о том, как мы общаемся с труд-

ными людьми и принимаем взвешенные решения. Безусловно, то, как нас воспитывали, влияет на то, как мы ведем людей за собой и следуем за другими: из зала заседаний или гостиной; с позиций формального авторитета или неформального влияния. Эта книга заставит читателей и лидеров глубоко задуматься о стратегиях взаимоотношений и воспользоваться здоровыми и дельными советами автора».

*Д-р Бренда Уилкинс,
президент SoulPowered & BMG Management*

Эта книга посвящается матерям и дочерям, а также болезненным установкам поколений, требующим исцеления. Она посвящается всем женщинам, жившим до нас и пожертвовавшим своими душами и мечтами, поскольку мир еще не был готов к ним и не умел принимать женщин такими, какие они есть и какими они хотят быть. Она посвящается энергичным, сильным, раскрепощенным женщинам, которые придут после нас.

КОБЫЛИЦА-МАТРИАРХ

Кобылица-матриарх спокойна, потому что ее личные границы непогрешимы. Поскольку она знает — ясно и невозмутимо, — кем она является, другие лошади ее уважают. Она не поддается влиянию страхов, беспокойства или агрессии со стороны других лошадей. Она знает, что нужно делать, основываясь на собственных внутренних сигналах. Ей не требуется одобрение или разрешение. Она живет и дышит с позиций целостности и определенности благодаря своим сильным и разумным границам. Вот почему она расслаблена и умиротворена. Она принадлежит себе. Ее сердце открыто.

Выражаю признательность Марте Бек и Элизабет Гилберт.

Вклад Кэтрин Вудворд Томас в сферу личностного роста глубок и обширен. Ее творчество повлияло на многих идейных лидеров, сыгравших определенную роль в моем развитии. Я благодарна и горжусь тем, что она одобрила мой собственный труд. Более того, я глубоко признательна за новаторскую работу, которую она проделала в мире. Спасибо, Кэтрин, от всего моего бездонного сердца.

КАРЕН К.Л. АНДЕРСОН

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 17

.....

ГЛАВА 1

ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ 23

.....

ГЛАВА 2

ЗАМЕЧАНИЕ ДЛЯ ДОЧЕРЕЙ... И ИХ МАТЕРЕЙ 25

.....

ГЛАВА 3

**ПОЧЕМУ Я ЭТО ДЕЛАЮ? И ДРУГИЕ
ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ И ПРИГЛАШЕНИЕ 29**

.....

ГЛАВА 4

ЖИЗНЬ В СТРАНЕ «ИЛИ — ИЛИ» 41

.....

ГЛАВА 5

ПРОБУЖДЕНИЕ 47

.....

ГЛАВА 6

**«ИТАК, РАССКАЖИТЕ МНЕ
О СВОИХ ОТНОШЕНИЯХ С МАТЕРЬЮ» 59**

.....

ГЛАВА 7

ПОДЕЛИТЕСЬ СВОЕЙ ИСТОРИЕЙ 63

.....

ГЛАВА 8

ВЫ — СМЕЛЫЙ, СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ТВОРЕЦ 75

.....

ГЛАВА 9

**ЧТО НАСЧЕТ ГНЕВА, ПЕЧАЛИ,
ГОРЯ И ЧУВСТВА ВИНЫ,
КОТОРЫЕ Я ВСЕ ЕЩЕ ИСПЫТЫВАЮ** 79

.....

ГЛАВА 10

ТРИГГЕРЫ, КНОПКИ И ШИПЫ 95

.....

ГЛАВА 11

**ДЕАКТИВИРУЙТЕ СВОИ ТРИГГЕРЫ,
ЗАБЛОКИРУЙТЕ КНОПКИ И ВЫДЕРНИТЕ ВСЕ ШИПЫ** 103

.....

ГЛАВА 12

КРАТКАЯ ЗАМЕТКА О МОЗГЕ «МАЛЕНЬКОЙ ДЕВОЧКИ» 115

.....

ГЛАВА 13

**НЕ ПРИЧИНЯЙТЕ ВРЕДА, НО НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЯ
ИСПОЛЬЗОВАТЬ: КАК УСТАНОВИТЬ, СФОРМУЛИРОВАТЬ
И ПОДДЕРЖИВАТЬ ТВЕРДЫЕ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ** 121

.....

ГЛАВА 14

ГРАНИЦЫ С САМОЙ СОБОЙ 139

.....

ГЛАВА 15

**«НО ОНА МАНИПУЛИРУЕТ МНОЙ, ВЫНУЖДАЯ МЕНЯ
ИГНОРИРОВАТЬ МОИ ГРАНИЦЫ ИЛИ ВО ВСЕ
ОТКАЗАТЬСЯ ОТ НИХ»** 143

.....

ГЛАВА 16

**ПРИ УСТАНОВЛЕНИИ ГРАНИЦ
ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ ИСПЫТЫВАТЬ ЧУВСТВО ВИНЫ,
ТРЕВОГУ И СТРАХ** 147

.....

ГЛАВА 17

НО МАТЕРИ НЕ ДОЛЖНЫ... 153

.....

ГЛАВА 18

МИФ О НЕЛЮБИМОЙ ДОЧЕРИ 161

.....

ГЛАВА 19

ПОСАДИТЕ СЕБЯ К СЕБЕ НА КОЛЕНИ 167

.....

ГЛАВА 20

**«УДОЧЕРЕНИЕ» СЕБЯ ПЕРЕД ЛИЦОМ
СИЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ (НАПРИМЕР, СТЫДА)** 179

.....