

СЕРИЯ

«КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ»



это коллекция книг на актуальные темы,
которые помогают разобраться в себе,
пережить яркие эмоции, получить новые
знания и по-новому взглянуть на себя и мир.

МАРИНА МАРКАТУН

МАМА, КОТОРАЯ НЕ ЛЮБИТ

истории, помогающие выйти
из токсичных отношений
матери и дочери



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
М26

Маркатун, Марина Владимировна.

М26 Мама, которая не любит : истории, помогающие выйти из токсичных отношений матери и дочери / Марина Маркатун. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-256119-1

Психотерапевт Марина Маркатун более 36 лет наблюдает в своем кабинете за сложными отношениями между матерью и дочерью. Она убедилась, что недостаточно описать личность и определить тип отношений. Нужно понять, как видит мир мать, а как на те же самые события смотрит дочь. 12 матерей и их взрослые дочери рассказывают историю своей жизни. Каждую сопровождает комментарий специалиста, в котором автор объясняет поведение матерей и дает свои рекомендации для выхода из конфликта. Все истории основаны на реальных случаях из практики.

УДК 159.92
ББК 88.5

© Маркатун М.В., текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-256119-1

*Посвящается моему учителю
Короленко Цезарю Петровичу*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
Глава 1. НАРЦИССИЧЕСКАЯ МАТЬ, или «СМОТРИТЕ НА МЕНЯ!»	13
Глава 2. ДЕПРЕССИВНАЯ МАТЬ, или «ЧТО ВСЕ ОТ МЕНЯ ХОТЯТ?»	47
Глава 3. ПОГРАНИЧНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ, или НЕПОНЯТНАЯ МАТЬ	65
Глава 4. ДИСФОРИЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ, или НАПАДАЮЩАЯ МАТЬ	79
Глава 5. МАТЬ, КОТОРАЯ ШАНТАЖИРУЕТ, или «МОЯ ЖИЗНЬ ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ»	105
Глава 6. КОНТРОЛИРУЮЩАЯ МАТЬ, или «МАМА ЛУЧШЕ ЗНАЕТ»	123
Глава 7. НАВЯЗЧИВАЯ МАТЬ, или «ЖИЗНЬ НА ДВОИХ»	139
Глава 8. ПРОТИВОРЕЧИВАЯ МАТЬ, или «ДОЧЬ, БУДЬ МНЕ МАМОЙ»	155

МАМА, КОТОРАЯ НЕ ЛЮБИТ

Глава 9. МАТЬ С ИЗБИРАТЕЛЬНОЙ ЛЮБОВЬЮ, или «ПОДУМАЙ О СВОЕЙ СЕСТРЕ»	183
Глава 10. ПЬЮЩАЯ МАТЬ, или «ЖИВУ КАК ХОЧУ»	201
Глава 11. МАТЬ-ПРЕДАТЕЛЬНИЦА, или «Я ЖЕ НИЧЕГО НЕ ЗНАЛА»	223
Глава 12. Я МАТЬ, КОТОРАЯ НЕ ЛЮБИТ, или «НЕОПРАВДААННЫЕ НАДЕЖДЫ МАТЕРИНСТВА»	243
Заключение	277
Список использованной и рекомендуемой литературы	282

ВВЕДЕНИЕ

Психотерапевтом я работаю более тридцати шести лет. За это время часто приходилось уделять время вопросам травматичных отношений некоторых матерей и их детей.

Важно сделать акцент на том, что некоторые пациенты, в основном женщины, долго пытаются изменить отношение матери к себе или свое к ней.

Хотя данному вопросу уделяется достаточно внимания — существует много книг и лекций, — некоторые дочери продолжают ходить по кругу, оставаясь эмоционально привязанными к реакции матери на любое их решение, поведение и даже собственную возникшую мысль. Нередко слышишь: «Я только подумала и сразу поняла, что скажет мама...»

В работе с теми, кто имеет или имел травмирующую мать, я убедилась: не всегда достаточно описания личности матери или типа отношений между матерью и взрослым ребенком. Необходимо понять и то, как складывалось отношение самой матери к миру. Как она воспринимает себя и других, что думает об отношении окружающих к себе. Ключевым моментом в процессе психологических изменений является принятие невозможности перемен в характере собственных родителей (особенно если у них нет собственной мотивации) — отказ от ожиданий соответствия реальной личности образу волшебной мамы, предвосхищающей желания и требования ребенка.

В этой книге я предлагаю заглянуть в мир таких матерей, как если бы мы читали дневник их чувств и мыслей. Это даст шанс понять, как отзываются сигналы со стороны дочери в мозгу матери. Именно мозг, т. е. сформировавшиеся за много лет нейронные связи, определяет мышление, восприятие и реакцию.

Конечно, взрослый человек способен многое изменить в системе собственного восприятия и реагирования, если будет испытывать

потребность в этом или иметь мотивацию. Но в описываемых случаях матери не считают нужным что-то менять, поскольку их мир — это сложившаяся система убеждений и способов реагирования, не всегда комфортная, однако понятная и привычная.

Взрослый ребенок должен смириться с тем, что основная работа по изменению отношения к матери, по организации оптимального варианта в общении с ней, а главное, по созданию новой системы ожиданий от родительской фигуры ляжет на его плечи.

В примерах вариантов родительского реагирования в книге немного внимания уделяется официальной диагностике. Я считаю, не так важно знать «диагноз» матери, гораздо полезнее принять ее мир, где нет или мало места надеждам ребенка на безусловную любовь. Есть лишь деформированный собственным детством и генетическим наследием иной мир, из которого, как из аквариума, мать смотрит на окружение, включая собственных детей.

Глава 1

НАРЦИССИЧЕСКАЯ МАТЬ, ИЛИ «СМОТРИТЕ НА МЕНЯ!»

Классики о нарциссических матерях

Давайте вспомним двух классиков: Агату Кристи и Максима Горького.

Я люблю истории Агаты Кристи, в них автор описала практически все варианты отношений между людьми. В одной из серий фильма с Джоан Хиксон, «Отель “Бертрам”», очень хорошо представлен портрет героини с нарциссической личностной организацией в сочетании с антисоциальным поведением.

Мать Эльвиры — авантюристка и преступница. Жесткая, насмехающаяся над другими, постоянно находящаяся в состоянии эмоционального возбуждения: либо эйфоричного, либо негативного. Это образ матери, отдавшей двухлетнюю дочь на воспитание опекунам. В фильме, когда уже взрослая двадцатилетняя Эльвира пришла к ней в номер отеля,