

**Саммари книги  
ПЕГ СТРИП**

# НЕЛЮБИМАЯ ДОЧЬ



Как оставить в прошлом  
травматичные отношения с  
матерью и начать новую жизнь

**Библиотека авторских саммари СоКратко**

Библиотека авторских саммари СоКратко

Полина Бондарева

**Саммари книги Пег Стрип  
«Нелюбимая дочь. Как оставить  
в прошлом травматичные  
отношения с матерью  
и начать новую жизнь»**

«СоКратко»

2023

## **Бондарева П. Н.**

Саммари книги Пег Стрип «Нелюбимая дочь. Как оставить в прошлом травматичные отношения с матерью и начать новую жизнь» / П. Н. Бондарева — «СоКратко», 2023 — (Библиотека авторских саммари СоКратко)

Обратите внимание, что вы приобретаете краткое изложение книги. Все ключевые идеи автора изложены в формате саммари, которое вы можете прочесть за 30–40 минут, не упустив ничего важного. Краткое изложение подготовлено для вашего удобства авторами онлайн-библиотеки СоКратко. Пег Стрип – психолог, блогер сайтов [psychologytoday.com](https://psychologytoday.com) и [psychcentral.com](https://psychcentral.com) с аудиторией более 14 млн. человек. Написала 12 книг, часть из них в соавторстве. Имеет учёные степени Пенсильванского и Колумбийского университетов в области литературы. Посвятила более двадцати лет исследованиям темы взаимоотношений матери и дочери. Не все матери любят своих детей. Эта книга, в первую очередь, адресована нелюбимым дочерям, но также будет полезна всем, кто уже является или собирается стать матерью. Обделённым материнской любовью она поможет залечить раны детства, остальным покажет, чем чревата материнская нелюбовь и, возможно, уберёжёт от неосознанного причинения вреда собственному ребёнку.

© Бондарева П. Н., 2023

© СоКратко, 2023

## Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Правда о том, на что способна мать	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **Полина Николаевна Бондарева**

## **Саммари книги Пег Стрип**

### **«Нелюбимая дочь. Как оставить в прошлом травматичные отношения с матерью и начать новую жизнь»»**

#### **Предисловие**

Множество женщин прячут за внешней успешностью настоящее самовосприятие. Они глубоко несчастны из-за того, что пережили в детстве. В равной степени страдают и те, кто жертвует личными благами ради собственных детей, и те, кто принял сознательное решение остаться бездетными из-за боязни повторить пройденное. У некоторых имеется печальный опыт зависимостей, депрессий и расстройств пищевого поведения, и они только начинают понимать, что истоки поведенческих проблем кроются в детстве. Одни отверженные дочери по-прежнему чувствуют потребность в материнской любви, но, как и раньше, вынуждены защищаться. Другие предпочли порвать с матерями все отношения, чтобы наконец обрести покой. Их не понимают и не желают слушать, ведь людям так хочется верить, что материнская любовь незыблема.

Жестокая правда о том, что бывают матери, которые ранят и унижают своих детей, обычно замалчивается и держится в тайне.

Цель книги – помочь жертвам материнской нелюбви осмыслить и принять негативный опыт детства, понять, как он повлиял на формирование их личности, залечить душевные раны и стать лучше.

Книга поможет вам сменить внушенные матерью критикующие установки на жизнеутверждающие, созданные самостоятельно. Разумеется, она не заменит консультации психотерапевта, но познакомит с психологическими приёмами, действенность которых автор испытала на себе.

## Глава 1. Правда о том, на что способна мать

В ходе эксперимента «Зрительный обрыв» ученая Элеанор Гибсон установила, что глубинное зрение, заставляющее резко останавливаться у обрыва, прорезается, как только дети начинают самостоятельно передвигаться. Годовалый ребёнок уверенно ползёт по столу из оргстекла пока видит натянутую под столешницей цветную клеёнку. В метре от края стола, где незакреплённая клеёнка, свободно свисая, создаёт иллюзию обрыва, ребёнок останавливается. Все призывы взрослых преодолеть «пустоту» оказываются тщетны.

Исследовательский коллектив Джеймса Сорса пошёл дальше. Теперь за «пустотой» разместили мать. Если она улыбалась ребёнку и посылала одобрителные сигналы, большинство детей двигалось вперёд, пренебрегая опасностью. Если мать сердилась, дети останавливались, некоторые даже пятились назад. Таким образом было установлено, что доверие ребёнка к матери абсолютно.

Дети от природы настроены считывать сигналы, подаваемые матерью мимикой и жестами, ещё до рождения знают её голос и полностью доверяют ей, если необходимо принять решение. При этом, как выяснилось экспериментальным путём, сами матери не обременены столь тонкой настройкой ответной восприимчивости. Женщина не становится хорошей матерью «по умолчанию».

Если большую часть детства ребёнок проводит рядом с заботливой, надёжной матерью, у него формируется надёжный тип привязанности. В противном случае развивается «ненадёжная привязанность», которая, в свою очередь, делится на избегающую (если мать постоянно игнорирует подаваемые ребёнком сигналы), амбивалентную (при эмоциональных качелях: равнодушие – повышенное внимание) и «дезорганизованную» (результат физического насилия и полного пренебрежения).

С тех пор как ребёнок начинает понимать речь, слова матери приобретают огромное значение и закладывают основы самооощущения. Повторяясь изо дня в день, моменты взаимодействия матери и ребёнка создают бессознательные модели поведения и формируют неосознаваемые паттерны. Изменить такие установки возможно, лишь распознав и осуществив их перевод в осознаваемую область. Именно поэтому душевные травмы, полученные в детстве, так сложно поддаются исцелению.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.